Khi mọi ĐIỂM TỰA đều mất

First News

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

HẠT GIỐNG tâm hồn

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

LỜI GIỚI THIỆU

"Hạnh phúc tự thân" -"Happy for no reason" theo cách gọi của Marci Shimoff, là một đề tài rất đáng quan tâm. Trong cuộc sống ngày nay, con người hầu như được đáp ứng những nhu cầu cơ bản và còn được thụ hưởng nhiều tiện nghi của đời sống hiện đại; nhưng như thế vẫn chưa đủ, chúng ta vẫn luôn mong muốn tìm kiếm nhiều hơn những giá trị từ cuộc sống. Dù bạn mua một chiếc xe mới, tận hưởng một kỳ nghỉ tuyệt vời, được tăng lương hay trở thành người nổi tiếng – thì điều bạn mong đợi nhất vẫn là cảm giác hài lòng và hạnh phúc. Nhưng chúng tôi chỉ muốn tập trung vào nhu cầu hạnh phúc vì quả thật, tôi nghĩ con người ngày nay không có mong ước nào mãnh liệt hơn ước mong tìm được niềm hạnh phúc đích thực.

Với quyển sách này, Marci sẽ đáp ứng được mong muốn chính đáng ấy của bạn. Khoảng hai mươi năm trước, lần đầu tiên tôi gặp Marci tại buổi hội thảo chuyên đề về lòng tự trọng và rất ấn tượng bởi khát vọng học hỏi của người phụ nữ này. Về sau Marci trở thành trợ lý của tôi, và sự nghiệp diễn thuyết của cô cũng bắt đầu từ đó. Đến một ngày, tôi không khỏi ngạc nhiên khi cô đưa ra ý tưởng cho việc xuất bản loạt sách Chicken Soup for the Women's Soul. Marci đã dành trọn tâm huyết để viết quyển sách này. Cô đã không ngừng theo đuổi đề tài về các giá trị hạnh phúc cũng như dấn thân vào sự nghiệp nghiên cứu, tìm tòi và thu được nhiều kết quả rất thú vị.

Marci có khả năng truyền đạt rất tốt. Với nhận thức sắc sảo, cô đã đúc kết và đưa ra nhiều phương pháp tiếp cận niềm hạnh phúc đích thực. Tất cả những điều đó khiến cho quyển sách này trở thành một quyển sách rất đáng đọc.

Theo kinh nghiệm của tôi từ loạt sách Chicken Soup for the Soul, những câu chuyện có thật là cách tốt nhất để truyền đạt ý tưởng đến độc giả. Marci cùng với Carol Kline, đồng tác giả, đã góp nhặt

rất nhiều câu chuyện đời thường – câu chuyện về những người đã áp dụng những phương pháp này, và họ đã thành công.

Tôi tin bạn cũng sẽ trở thành người tràn ngập hạnh phúc nếu làm theo những phương pháp được nêu trong quyển sách này!

- Jack Canfield

LỜI TÁC GIẢ

CHÀO MỪNG BẠN ĐẾN VỚI CUỘC SỐNG NGẬP TRÀN HẠNH PHÚC!

Người ta thường đặt hạnh phúc của mình lên nhiều điểm tựa bên ngoài. Vậy bạn sẽ làm thế nào để hạnh phúc khi mọi điểm tựa đó đều mất?

Tôi cùng với hơn ba mươi người phương Tây khác, bị nhồi nhét vào một chiếc xe tải cũ kỹ, lắc lư trên đoạn đường đầy sỏi đá đến chân núi Himalaya.

Mỗi người trong đoàn đều có một chiếc khăn rằn to che ngang mặt để tránh bụi đường. Đoàn chúng tôi sắp đến một ngôi làng nhỏ khuất sau ngọn núi - ở đó chúng tôi sẽ trao tặng thuốc men và các nhu yếu phẩm cho dân làng. Tôi khá mệt và cảm thấy ê ẩm cả người. Sau sáu giờ đi đường, gã tài xế bỗng nhiên dừng xe, bước xuống và thô lỗ ném tất cả hành lý của chúng tôi sang vệ đường.

Anh ta nói: "Giờ thì mọi người phải đi bộ đoạn đường còn lại. Đường vừa hẹp vừa dốc, xe không thể chở được, chỉ còn khoảng một dặm nữa thôi". Nói xong, anh ta lên xe rồi rồ ga đi mất. Tôi nhìn đống hành lý nặng khiếp của mình và cảm thấy thật ngao ngán. Ôi, sao tôi lại vác theo bao nhiêu thứ lỉnh kỉnh thế này? Tôi cố kéo lê chúng một đoạn lên sườn núi nhưng vô vọng, tôi đã đuối sức quá rồi. Trời bắt đầu chập choạng tối, tôi phải làm sao đây? Mọi người trong đoàn đều đang cố vật lộn với đống hành lý của họ nên không ai có thể giúp tôi. Họ vội vã leo lên sườn núi và dần biến mất trong màn đêm. Tôi ngồi bệt xuống đất, nỗi sợ hãi bắt đầu xuất hiện. Đầu óc tôi quay cuồng với ý nghĩ liệu xung quanh đây có loài thú dữ nào không?

Vừa lúc đó, từ trong khu rừng xuất hiện một phụ nữ vóc người nhỏ nhắn, dáng đi nhanh nhẹn. Cô ấy đang tiến về phía tôi, tôi mừng thầm vì đã có người giúp đỡ. Thật bất ngờ khi tôi phát hiện

khuôn mặt cô ấy có nhiều nếp nhăn, cô không phải là cô gái trẻ như ý nghĩ ban đầu của tôi. Càng ngạc nhiên hơn khi tôi chứng kiến cô nhẹ nhàng nhấc bổng chiếc túi nặng trĩu của tôi lên như thể đó chỉ là một giỏ trái cây thông thường!

Tôi theo bước cô tiến về sườn núi. Trên suốt đoạn đường đi, tuy không nói với nhau lời nào nhưng tôi cảm thấy cô ấy rất gần gũi vì nụ cười thân thiện và sự ân cần của cô. Cuối cùng thì chúng tôi cũng lên đến đỉnh núi, ở đó những người dân làng với tấm lòng hiếu khách đã chào đón tôi thân thiện và cởi mở.

Tôi sống cùng họ suốt hai tuần sau đó. Tôi dạy bọn trẻ học, đảm nhiệm việc phân phát thuốc cứu trợ và chăm sóc sức khỏe cho họ. Tôi hòa mình vào cuộc sống nơi đây một cách nhanh chóng với cảm giác thích thú: nằm đất, tắm sông và thưởng thức những giọt sữa bò tươi nguyên chất. Tôi ngạc nhiên nhận ra cuộc sống giản đơn và bình dị này hợp với mình. Tôi cảm thấy thật thanh thản, bình yên và tràn đầy nhiệt huyết.

Trong chuyến đi ấy, tôi cũng không quên quan sát cuộc sống của những người dân trong làng. Ở đây không có điện, cũng không có nước máy, nhưng dáng vẻ ai nấy đều thư thái, hóm hỉnh và thân thiện. Ở họ toát lên một niềm hạnh phúc thật đáng ngưỡng mộ.

Dĩ nhiên, niềm hạnh phúc ấy không bắt nguồn từ sự nghèo đói và thiếu thốn. Tôi từng gặp nhiều người nghèo khổ – cả đàn ông, phụ nữ và thậm chí trẻ em – đa phần họ đều có những mảnh đời rất đáng thương tâm. Hay tôi cũng đã từng biết đến những người giàu sang, quyền lực mà lắm lúc nhìn vào, chúng ta không khỏi ao ước nhưng thật ra họ lại là những bằng chứng sống cho câu nói: "Tiền của, địa vị không mua được hạnh phúc".

Những trải nghiệm ấy càng bồi đắp trong tôi suy nghĩ: Hạnh phúc không phải là có tất cả những điều bạn mơ ước, cũng không đơn giản là bạn phủ nhận mọi yếu tố vật chất trong cuộc sống của mình. Người ta thường đặt hạnh phúc của mình lên nhiều điểm tựa bên ngoài. Vậy bạn sẽ làm thế nào để hạnh phúc khi mọi điểm tựa đó đều mất?

Khoảng thời gian sống cùng những người dân làng ở Himalaya đã định hình lý tưởng cho tôi: tôi không từ bỏ cuộc sống hiện tại của mình nhưng tôi muốn tìm cách để trải nghiệm và tận hưởng niềm hạnh phúc đích thực kia, bất kể tôi là ai và tôi đang làm gì.

Có thể bạn tìm đến quyển sách này cũng vì lý do đó. Là con người,

ai cũng muốn mưu cầu hạnh phúc. Bạn có thể tìm được một chút hạnh phúc rồi và giờ đây, bạn muốn niềm hạnh phúc ấy thêm trọn vẹn. Cũng có thể bạn không hạnh phúc và bạn muốn tìm hiểu vì sao những người khác lại tìm thấy ánh sáng hạnh phúc cho đời mình. Cũng có khi ước mơ của bạn đã thành sự thật nhưng bạn vẫn có cảm giác trống rỗng – một sự trống rỗng không gì khỏa lấp được.

Nhưng bạn đừng lo, không quan trọng là bạn bắt đầu từ đâu, dù điểm xuất phát của bạn không giống mọi người nhưng quyển sách này vẫn có khả năng đưa bạn đến gần hơn với niềm hạnh phúc đích thực. Khi chào đời, bạn không cần phải có bộ gien hạnh phúc, bạn cũng không cần phải là người trúng số độc đắc hay là một vị thánh thì mới có được hạnh phúc. Chỉ cần trải nghiệm từng trang trong quyển sách này, bạn sẽ tự mình tìm ra phương pháp sở hữu niềm hạnh phúc đích thực trong suốt quãng đời còn lại của mình.

Những điều bạn sẽ tìm thấy trong quyển sách này

Qua nghiên cứu, tôi phát hiện có bảy bước rất đơn giản giúp bạn trải nghiệm niềm hạnh phúc đích thực. Ngôi nhà thường là hình ảnh ẩn dụ cho cuộc sống con người, vì vậy tôi mượn nó làm biểu tượng cho ý tưởng của mình: bảy bước để xây dựng "ngôi nhà hạnh phúc". Bảy bước này có liên quan đến bảy đối tượng mà bạn cần quan tâm trong cuộc sống của mình:*sức mạnh bản thân, tinh thần, con tim, cơ thể, tâm hồn, mục tiêu và con người.*

Sau đây là sơ lược về các bước đó (mỗi bước sẽ được trình bày ở một chương):

1. Nền móng của ngôi nhà - Niềm hạnh phúc đích thực.

2. Cột trụ của tinh thần - Đừng tin vào những suy nghĩ chủ quan

3. Cột trụ của con tim - Hãy để tình yêu lên tiếng

4. Cột trụ của cơ thể - Những tế bào khỏe mạnh

5. Cột trụ của tâm hồn - Kết nối tâm hồn

6. Tạo dựng mái nhà - Sống vì một mục tiêu

7. Thiết kế khu vườn - Củng cố những mối quan hệ tốt

Mỗi bước bao gồm ba thói quen hạnh phúc cùng những bài tập có tác

dụng giúp bạn nâng cao xúc cảm hạnh phúc của bản thân.

- Marci Shimoff

Phần 1
NGỌN NGUỒN HẠNH PHÚC

Thú vui của cuộc đời tôi – thế giới này không cho tôi được, cũng không thể cướp được của tôi.

Shirley Caesar

Chương 1
Hạnh phúc là điều có thật hay không?

Hạnh phúc là ý nghĩa và mục tiêu duy nhất của cuộc sống – là cái đích mà con người hướng đến trong suốt đời mình.

Aristotle

Cách đây nhiều năm, tôi từng tham gia giảng dạy trong một buổi hội thảo chuyên đề về sự thành công và tôi đã yêu cầu những người có mặt ở đó hãy viết ra "100 điều mà mình mong muốn". Mọi người bắt đầu liệt kê những ước mơ lớn nhỏ của mình vào một tờ giấy được chia làm ba cột. Sau đó, khi chia sẻ những mơ ước đó với nhau, tất cả chúng tôi đều không khỏi ngạc nhiên: người thì thích được lặn ở dải đá ngầm Great Barrier ở Úc, người thì muốn sở hữu một chiếc Mercedes SL600 màu trắng kem với bánh xe bằng hợp kim bạc, người lại thích khiêu vũ tại Nhà Trắng hoặc du lịch vòng quanh thế giới. Cao xa hơn, có người muốn mình là nhân vật xuất chúng được nhiều người ngưỡng mộ, muốn xuất hiện trên trang bìa của tờ tạp chí Time nổi tiếng, cũng có người ao ước mình có thể chấm dứt nạn đói đang hoành hành ở nhiều nơi, chấm dứt chiến tranh và mang lại hòa bình cho thế giới.

Tôi chỉ thấy vài người ước mơ "được hạnh phúc" – và tôi vô cùng ngạc nhiên vì sao nhiều người lại có thể bỏ qua ước muốn thật sự ý nghĩa này. Đó chẳng phải là đích đến cuối cùng của đời người hay sao? Đạt được tất cả những gì mà mình mong muốn chẳng phải là để được hạnh phúc đấy sao?

Thỉnh thoảng tôi xem lại những mảnh giấy ấy và tự hỏi sao con người lại không cụ thể hóa mục đích của đời mình mà lại đi một

đường vòng xa xôi như thế? Những ước mơ ấy dù vĩ đại và tuyệt vời thế nào đi chăng nữa thì chúng vẫn chưa phải là mục đích cuối cùng để con người hướng đến.

Hạnh phúc là một cảm giác rất tuyệt vời, rất thôi thúc mà không ai có thể cưỡng lại được. Dù bạn có nhận ra hay không thì tất cả những nỗ lực của bạn đều hướng đến một mục đích cuối cùng chính là được hạnh phúc. Trong cuộc sống của con người, theo Thiên Chúa giáo hạnh phúc được xem là hiện thân cho sự chở che của Chúa, là điểm khởi đầu và kết thúc của cuộc sống loài người. Triết gia cổ Hy Lạp Aristotle đã gọi hạnh phúc là mục tiêu tối thượng của con người.

Rất nhiều cuộc nghiên cứu đã cho thấy: những người cảm nhận được niềm hạnh phúc có cuộc sống khỏe khoắn hơn, tuổi thọ cao hơn và có nhiều mối quan hệ tốt đẹp hơn, bất kể sự khác nhau về văn hóa, tôn giáo, sắc tộc, độ tuổi hay quan niệm sống.

Tuy nhiên, không phải ai cũng may mắn có được niềm hạnh phúc đích thực. Số liệu thống kê cho thấy như sau:

• Chưa đến 30% những người được khảo sát nói rằng họ thật sự hạnh phúc.

• 25% người Mỹ và 27% người châu Âu cho biết họ đang gặp khủng hoảng về tinh thần.

• Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) dự đoán: trước năm 2020, trạng thái căng thẳng tinh thần sẽ được xếp vào danh sách những căn bệnh đáng lo ngại nhất trên thế giới chỉ sau bệnh tim.

Mặc dù cuộc sống của chúng ta ngày càng được cải thiện và có nhiều điều kiện tốt hơn nhưng chúng ta vẫn không cảm thấy hạnh phúc thật sự. Càng đầy đủ, càng sung túc, chúng ta càng cảm thấy mệt mỏi và quá tải.

Ở quyển sách này, bạn đừng nghĩ là tôi sẽ chỉ cho bạn cách kiếm thật nhiều tiền, cách để thành công hơn hay nổi tiếng hơn. Tôi chỉ mong muốn được chia sẻ cùng bạn một điều rất có ý nghĩa mà tôi vẫn luôn tìm kiếm gần như suốt cả đời mình, đó là: Làm thế nào để ta có thể hạnh phúc thật sự?

Người không hạnh phúc

Lúc nhỏ, tôi từng tưởng tượng rằng khi lớn lên, tôi sẽ sống trong một ngôi nhà tuyệt đẹp, sẽ có một người chồng tuyệt vời và một

công việc thật tốt. Bên cạnh đó, tôi còn hình dung sức khỏe của mình luôn mỹ mãn và cuộc sống thì chỉ toàn niềm vui. Như vậy, đương nhiên tôi là người hạnh phúc!

Để có được cuộc sống như mong muốn, tôi biết mình phải nỗ lực rất nhiều. Dù đã xác định mục tiêu nhưng tôi không biết mình sẽ phải làm những gì để đạt được hạnh phúc. Điều tôi biết chắc là lúc ấy tôi không hạnh phúc. Từ nhỏ, tôi đã luôn cảm thấy lo lắng. Lúc lên năm, trong khi bạn bè ai cũng chăm chú theo dõi các chương trình trò chơi thiếu nhi trên truyền hình thì tôi cứ mãi đắm chìm trong mớ bòng bong về tình hình thế giới. Khi lên bảy tuổi, tôi bắt đầu hỏi cha mẹ về sự hiện diện của Chúa cũng như những bí ẩn của thế giới tâm linh; và rồi tôi cảm thấy rất thất vọng khi không nhận được những câu trả lời thỏa đáng. Khi xem lại album ảnh gia đình, tôi thấy các anh chị của mình đều rất tự nhiên, xinh tươi và hào hứng khi chụp ảnh, còn tôi thì trông thật ủ rũ và lạc lõng.

Mặc dù biết mình vốn không phải là cô bé vui vẻ, nhưng sâu thẳm trong suy nghĩ, tôi không hề muốn chấp nhận cách sống này. Linh cảm trong tôi mách bảo rằng mình phải theo đuổi con đường tìm đến hạnh phúc. Năm mười một tuổi, tôi nhớ có lần đã lén vào phòng của chị và mượn một quyển sách. Tôi cố chọn quyển mỏng nhất vì đọc khá chậm, rồi chạy ra ngoài vừa nằm phơi nắng vừa đọc sách. Đó là quyển Siddhartha của Hermann Hesse – kể về một vị hoàng tử người Ấn Độ cách đây hơn hai nghìn năm đã khát khao tìm kiếm chân lý trong sự cứu rỗi, là con đường đi đến hạnh phúc đích thực. Chỉ mới đọc được nửa quyển sách, tôi đã bật khóc vì biết giờ đây mình không cô đơn. Vẫn có một người nào đó, ở một nơi nào đó trên thế giới này chia sẻ cùng tôi những trăn trở mà tôi đau đáu trong lòng. Và quyển sách ấy chính là động lực thôi thúc tôi theo đuổi đến cùng ước mơ của mình.

Trong lúc bạn bè say sưa với những vũ điệu cổ động sôi nổi cho các phong trào ở trường thì tôi đăng ký tham gia khóa học phát triển các kỹ năng của bản thân. Khi mười ba tuổi, tôi có dịp được nghe Zig Ziglar diễn thuyết. Nghe ông kể chuyện và tiết lộ những bí quyết thành công, tôi cảm thấy rất phấn chấn và thích thú. Từ đó tôi bắt đầu đam mê nghề diễn thuyết. Vào đầu thập niên 70 thì điều này nghe có vẻ lạ đối với một thiếu nữ mới lớn. Tuy vậy, tôi vẫn không từ bỏ lý tưởng của mình. Tôi hình dung một ngày nào đó mình sẽ đứng trên khán đài và diễn thuyết trước rất nhiều khán giả. Bằng những câu chuyện và cách diễn đạt của mình, tôi sẽ truyền cảm hứng giúp họ thay đổi cuộc sống và hướng đến một tương lai tốt đẹp hơn. Bố mẹ tôi đều ủng hộ sự lựa chọn này tuy rằng bố tôi là một nha sĩ và ông rất muốn con mình nối nghiệp.

Còn mẹ thì nói với tôi rằng: “Mẹ tin vào khả năng của con, rồi con sẽ đạt được điều mà mình mong muốn”.

Trên kệ sách của tôi lúc bấy giờ, những quyển sách tâm lý đầy chất nhân văn đã thay chỗ cho những quyển truyện về thám tử nhí Nancy Drew một thời tôi yêu thích. Tôi đọc say sưa. Khi bước vào tuổi mười sáu, tôi bắt đầu tập ngồi thiền mỗi ngày và chưa đầy hai mươi tuổi đã trở thành giáo viên hướng dẫn phương pháp thiền. Mặc dù thiền định đã tác động sâu sắc đến cuộc sống của tôi nhưng trong tôi vẫn còn một câu hỏi lớn chưa có lời giải đáp, và tôi vẫn đang cố tìm kiếm nó.

Ngày qua ngày, tôi vẫn cháy bỏng khát khao trở thành diễn giả. Tôi nỗ lực rất nhiều và từng bước tiến đến mục tiêu. Tôi lập nên một kế hoạch chi tiết, trong đó ghi chú rõ tất cả những việc liên quan đến mục tiêu của mình. Đó là những bước tiến mà sau khi nỗ lực đạt được, tôi đều nhận được sự tưởng thưởng xứng đáng. Chẳng hạn, sau khi lấy bằng thạc sĩ, tôi tìm được một công việc rất tốt: phó giám đốc marketing cho một công ty chuyên kinh doanh pha lê của Áo. Công việc của tôi là đào tạo và truyền đạt cho nhân viên tất cả những gì bản thân đã đúc kết được từ cuộc sống: nghệ thuật tạo sự thu hút, cụ thể hóa những đề xuất của mình và cách kiềm chế những suy nghĩ cảm tính bên trong con người, hay cách vượt qua những rào cản để hướng đến mục tiêu. Tôi rất yêu thích công việc này vì nó đã giúp tôi rèn luyện nhiều tố chất mà tôi hằng mơ ước.

Dần dần, tôi trở thành chuyên viên đào tạo nhân sự cho các công ty hàng đầu của Mỹ. Sau đó, tôi được mời diễn thuyết tại hội nghị toàn quốc của một công ty, trước rất đông khán giả nữ. Mỗi bước đường thăng tiến trong sự nghiệp đều mang lại cho tôi niềm hãnh diện và sự sung túc, nhưng tôi vẫn chưa thấy mình thật sự hạnh phúc. Tôi cảm thấy cuộc sống của mình dường như vẫn còn thiếu một điều gì đó.

Tôi đoán vấn đề nằm ở những đề tài diễn thuyết của mình. Do đó, thay vì nhận lời tham gia các buổi hội thảo về sự thành công, tôi chuyển sang đề tài về lòng tự trọng và sự tự chủ. Mỗi ngày, tôi diễn thuyết trước khoảng 200 - 300 phụ nữ. Tôi làm việc với cường độ khá cao từ bảy giờ sáng đến tận giữa trưa, sau đó lại nhảy lên xe và đi suốt ba giờ để đến địa điểm kế tiếp – ngày nào cũng với lộ trình như thế. Công việc tuy mệt mỏi nhưng tôi cảm thấy thật tuyệt vời. Tôi thích diễn thuyết trước khán giả của mình và nhìn những gương mặt bừng sáng khi họ cảm nhận được những điều tôi nói. Tuy vậy, tôi vẫn cảm thấy như thế là chưa đủ -

tôi muốn được diễn thuyết trước nhiều người hơn nữa.

Tôi xuất hiện trên ti-vi cũng như các đài phát thanh để diễn thuyết và được tiếp đón như một ngôi sao. Tôi từng được đưa rước đến nơi diễn thuyết trên một chiếc Limo trắng và bên dưới, tám nghìn khán giả đang náo nức chờ đợi lắng nghe những điều tôi nói. Trong suốt chương trình của một hội thảo kéo dài ba ngày, hàng nghìn phụ nữ đứng xếp hàng dọc theo lối vào để chờ tôi đề tặng vào quyển sách mà họ vừa mua. Cứ sau mỗi giờ như thế, một chuyên gia mát-xa phải giúp tôi thư giãn gân cốt. Rất nhiều khán giả phải vượt những chặng đường dài mới đến được đây và tôi rất biết ơn họ. Nhiều phụ nữ nói rằng sách của tôi đã làm thay đổi, thậm chí là cứu lấy cuộc sống của họ. Tôi rất xúc động vì mình đã giúp ích được cho mọi người. Vậy mà mỗi đêm sau khi quay về khách sạn, ngả lưng ra giường, trong tôi chỉ còn nỗi mệt mỏi và kiệt sức; ánh hào quang của sân khấu không khỏa lấp hết những trống trải trong tôi.

Có phải bạn cho rằng tôi quá tham lam hay đang làm to chuyện? Không đâu. Tôi đã từng ngồi xem từ đầu đến cuối nhiều chương trình E! True Hollywood Story (Những câu chuyện thực về Hollywood) và xúc động trước những câu chuyện buồn của những người nổi tiếng. Tôi cũng không khác họ, giờ đây tôi đã biết rằng nổi tiếng không đồng nghĩa với sự mãn nguyện và hạnh phúc thật sự.

Tôi nhận ra mình đang đối mặt với một vấn đề lớn. Dù đã có bao nhiêu thứ trong tay, kể cả cuộc hôn nhân hạnh phúc với Sergio, tôi vẫn thấy mình trống rỗng. Cách sống của tôi không còn phù hợp nữa, những suy nghĩ trong tôi không giúp tôi cảm nhận được cuộc sống với đầy đủ những cung bậc mà tôi mong muốn. Đã đến lúc tôi phải thay đổi.

Trong suốt một khoảng thời gian dài, tôi đã từng nghĩ hạnh phúc xuất phát từ những gì tôi có, những gì tôi đạt được do nỗ lực của bản thân. Nhưng thực tế lại khác. Có lẽ, hạnh phúc không xuất phát từ bất cứ điều nào trong số ấy.

Đó là lúc tôi tìm cho mình ý tưởng mới: "Hạnh phúc tự thân", và bắt đầu thực hiện ý tưởng này thông qua những nghiên cứu và khảo sát đã tiến hành trước đó. Tôi nhận ra rằng cảm xúc hạnh phúc của mình tăng lên đáng kể. Tôi càng lúc càng cảm nhận rõ hơn sự thanh thản và bình yên trong tâm hồn. Tôi nghêu ngao hát cả ngày và cảm thấy trân trọng mọi người xung quanh. Và chính bạn bè tôi cũng nhận thấy những thay đổi này. Trong tôi

dâng tràn một cảm giác sảng khoái như thể mình vừa đoạt giải Nobel vậy.

Từ những trải nghiệm của mình, tôi phát hiện ra một điều – điều này đã làm thay đổi con đường tìm đến niềm hạnh phúc của tôi và giải thích được vì sao trước đây hạnh phúc luôn nằm ngoài mọi nỗ lực của tôi.

Vì sao có những người hạnh phúc hơn những người khác?

Nếu tôi và bạn đang ngồi thưởng thức ly trà nóng ở một quán nước ven đường và tôi hỏi: "Bạn có cảm thấy mình hạnh phúc không ?", bạn sẽ trả lời như thế nào?

Rất ít người trả lời rằng: "Tất nhiên rồi – tôi rất hạnh phúc".

Nhiều người lại có câu trả lời là: "Cũng đôi khi…".

Nhưng tôi dám cá là ít nhất có một nửa trong số các bạn trả lời rằng: "Không! Tôi không thật sự hạnh phúc".

Một số ít người luôn cảm thấy cuộc sống của họ rất hạnh phúc dù cho có điều gì xảy ra đi nữa, trong khi đối với những người khác, họ không tìm thấy hạnh phúc dù đã cố gắng rất nhiều. Phần lớn chúng ta nằm ở giữa hai trạng thái đó.

Người ta tiến hành một cuộc khảo sát những người may mắn trúng số độc đắc - điều mà nhiều người vẫn nghĩ là vận may trời cho. Trong vòng một năm, những người may mắn đó đều quay trở lại giới hạn hạnh phúc trước kia – trước khi họ hay tin mình trúng số độc đắc. Đối với những người bị liệt thì cuộc khảo sát cũng cho kết quả tương tự: trong khoảng một năm sau khi phát bệnh, họ đều tìm lại được cảm giác hạnh phúc trước khi mắc bệnh. Các nhà nghiên cứu kết luận rằng, bất kể bạn gặp phải chuyện may rủi nào trong cuộc sống, bạn vẫn luôn có xu hướng quay lại mức độ cảm nhận hạnh phúc mà mình đã từng có.

Những cuộc nghiên cứu về sau đã chỉ ra ba trường hợp ngoại lệ: mất người bạn đời – nỗi đau này cần một thời gian dài để vượt qua, bị thất nghiệp dài hạn, và trong trường hợp rơi vào khủng hoảng về tài chính.

Chắc bạn đang nghĩ: "Nếu giới hạn hạnh phúc của tôi là cố định, vậy làm sao tôi biết mức độ của nó đến đâu?". Tiến sĩ David Lykken – nhà khoa học của trường Đại học Minnesota – cũng đã đặt ra một câu hỏi tương tự. Để xác định giới hạn hạnh phúc của

con người bao nhiêu là có sẵn và bao nhiêu là tự tạo, Lykken cùng nhóm nghiên cứu của mình đã tiến hành nghiên cứu rất nhiều cặp song sinh cùng trứng nhưng được nuôi dạy tách biệt. Sau nhiều cuộc khảo sát, họ phát hiện khoảng 50% giới hạn hạnh phúc của con người là có sẵn, phần còn lại là do chúng ta tích lũy. Điều này có nghĩa là một nửa xúc cảm hạnh phúc của bạn có được là vốn trời cho, một nửa còn lại là bạn đúc kết được từ những trải nghiệm trong cuộc sống của mình.

Trong một báo cáo gần đây về các cuộc nghiên cứu giới hạn của hạnh phúc, những nhà tâm lý học như Sonja Lyubomirsky, Kennon Sheldon và David Schaade đã xác nhận kết luận của Lykken: 50% giới hạn hạnh phúc được quy định do kiểu gen. Nhưng ngạc nhiên và gây chú ý hơn cả là thông tin họ đưa ra về 50% còn lại: chỉ 10% trong số đó là phụ thuộc vào những yếu tố như: sự giàu có, tình trạng hôn nhân và công việc. Còn lại 40% cuối cùng là kết quả của những suy nghĩ, cảm giác, ngôn từ và hành động của con người. Điều này giải thích vì sao bạn có thể nâng cao giới hạn hạnh phúc của mình. Mọi việc cũng giống như bạn điều chỉnh bộ ổn nhiệt để tìm cảm giác ấm áp trong một ngày đông lạnh lẽo vậy: bạn hoàn toàn có khả năng gia tăng giới hạn hạnh phúc của mình để đạt đến hạnh phúc mỹ mãn.

Kết quả của cuộc nghiên cứu này đã làm thay đổi hoàn toàn những suy nghĩ trước đây của chúng ta về hạnh phúc. Chúng ta đã dành hết cả cuộc đời mình để tìm kiếm nó, khát khao nó và cố gắng làm tất cả những việc mà ta nghĩ sẽ mang lại cho ta hạnh phúc: sự sung túc, sắc đẹp, công việc, các mối quan hệ tốt... Nhưng sự thật là để có được hạnh phúc đích thực, tất cả những điều bạn cần làm là nâng cao giới hạn hạnh phúc của mình mà thôi.

Chuỗi hạnh phúc

Một ngày nọ, trong lúc ngồi biên soạn lại những thu thập của mình, tôi tổng hợp các tài liệu lại với nhau và nhận ra hạnh phúc cũng thay đổi theo một chu trình như sau:

Không hạnh phúc: Khi cuộc sống không còn hứng thú nữa, lúc nào bạn cũng trong tâm trạng lo lắng, mệt mỏi và chán nản. Sở dĩ có cảm giác này là do bạn phải liên tục chịu đựng sự giày vò, tuyệt vọng đến nỗi cuộc sống của bạn bị đảo lộn hoàn toàn. Trong trường hợp này, bạn cần tham vấn các chuyên gia tâm lý.

Hạnh phúc vì những điều giả tạo: Khi con người cảm thấy rằng

mình không hạnh phúc, họ thường tìm quên trong những khoái cảm của chất gây nghiện, tình dục, rượu chè, cờ bạc hay sa vào tình trạng thèm ăn hoặc xem ti-vi không thể kiểm soát được. Loại hạnh phúc này thực chất chỉ là giả tạo: bạn cố trốn chạy cảm giác mất mát, không trọn vẹn bằng các thú tiêu khiển để tận hưởng những lạc thú nhất thời.

Hạnh phúc vì những điều tốt đẹp: Đây là hạnh phúc mà mọi người vẫn thường mơ ước: gia đình ấm êm, bạn bè yêu mến, thành công trong công việc, tình hình tài chính vững vàng, có một ngôi nhà đẹp, một chiếc xe đẹp hay có cơ hội phát huy những thế mạnh và tài năng của mình. Đó là cảm giác hài lòng và mãn nguyện khi bạn tận hưởng những điều mình hằng ao ước.

Tuy nhiên, đây chỉ là bề nổi, là lớp vỏ hào nhoáng bên ngoài của cảm giác hạnh phúc. Bởi một khi những tiện nghi đó mất đi, xúc cảm hạnh phúc trong ta cũng không còn hiện hữu.

Hạnh phúc tự thân: Đây mới chính là hạnh phúc trọn vẹn – một cảm giác ấm êm, thanh thản và yên ả từ sâu thẳm tâm hồn. Đó là một cảm giác bình yên mà không có điều gì bên ngoài có thể chi phối được.

Hạnh phúc đích thực không phải là cảm xúc hân hoan, thích thú hay những phút giây tuyệt đỉnh kéo dài không bao giờ phai nhạt. Và cũng không phải chỉ với một nụ cười mãn nguyện hay cảm xúc thăng hoa trong bất chợt là có thể biểu trưng được cho nó. Sự thật là khi bạn có được niềm hạnh phúc này, đừng ngạc nhiên vì ở bạn vẫn tồn tại những cảm xúc tiêu cực của nỗi buồn, sự sợ hãi, tức giận và thậm chí cả đớn đau nữa – nhưng từ trong tâm hồn, bạn vẫn cảm nhận được sự thanh thản và bình yên đến tuyệt đối.

Một khi đạt được niềm hạnh phúc trọn vẹn, bạn sẽ hòa quyện niềm hạnh phúc đó vào những trải nghiệm của chính mình chứ không phải cố gắng tìm kiếm xúc cảm hạnh phúc từ chúng. Bạn cũng không cần làm tất cả mọi việc chỉ để có được hạnh phúc. Bạn sống vì niềm hạnh phúc thật sự hiện hữu trong con người bạn chứ không phải sống để kiếm tìm hạnh phúc.

Đây là một quan niệm mang tính cách mạng. Phần lớn mọi người đều mong muốn có được niềm hạnh phúc từ những điều tốt đẹp – kết quả của những phút giây thăng hoa trong cuộc sống mà họ đúc kết được – cũng giống như khi bạn xâu những hạt chuỗi lại với nhau, hy vọng tạo nên một chuỗi hạt tuyệt đẹp.

Chúng ta thường phải mất rất nhiều thời gian và công sức để tìm kiếm những hạt chuỗi thành công, cốt để xâu thành sợi dây hạnh phúc. Nhưng cho dù những hạt chuỗi của bạn là đẹp, xấu hay xoàng xĩnh đi nữa thì nhất định bạn phải có một sợi dây để xâu chúng lại. Sợi dây đó chính là một nội tâm thanh thản, bình yên. Khi đó, bạn mới có được chuỗi hạt hạnh phúc.

Hạnh phúc không được cảm nhận bằng những giác quan thông thường. Nó không phác họa trước mắt bạn một cuộc sống hoàn hảo mà nó chỉ ra cho bạn thấy rằng dù cuộc sống có khó khăn, chông gai đến thế nào thì bạn vẫn cảm nhận được niềm hạnh phúc thật sự trong tim mình.

Rumi – một nhà thơ ở thế kỷ 13 đã viết rằng:

"Hạnh phúc – không là kết quả của những chuyện xảy ra.

Hơi ấm – không bắt nguồn từ ngọn lửa hay một dòng suối nóng."

Tôi luôn nhận được những câu trả lời giống nhau khi hỏi mọi người về những cảm giác mà họ có được khi có được niềm hạnh phúc tự thân:

• Cảm giác nhẹ nhàng, thư thái và đầy niềm tin

• Cảm thấy mình năng động và tràn đầy nhiệt huyết

• Cởi mở và dung hòa

• Yêu thương bản thân và những người xung quanh

• Khát khao cuộc sống và mục tiêu đã định

• Bao dung và biết ơn

• Có cái nhìn thiện cảm và yên bình với cuộc sống

• Đối diện với sự thật, không trốn chạy

Matthieu Ricard – một nhà khoa học người Pháp đã trở thành tu sĩ Phật giáo cách đây hơn ba mươi năm – được nhiều người tôn vinh là "người hạnh phúc nhất trên thế giới". Trong quyển sách của mình có tựa đề Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill (tạm dịch: Hạnh phúc - Lời khuyên để phát triển một kỹ năng quan trọng nhất của cuộc sống), Ricard đã đưa ra một định nghĩa khá rõ về "niềm hạnh phúc tự thân" như sau: "Hạnh phúc đối với tôi là những xúc cảm khác biệt dấy lên trong

một tâm trí thuần khiết. Nó không đơn thuần là cảm giác hài lòng, thích thú; cũng không phải là những xúc cảm phù du hay thoáng qua mà là một trạng thái ổn định và vững bền nhất".

Bạn đã tìm được hạnh phúc đích thực chưa?

Bảng câu hỏi sau đây sẽ giúp bạn biết là mình đã có được cảm giác hạnh phúc tự thân hay chưa. Mặc dù có thể trước đây bạn đã từng làm nhiều dạng khảo sát như thế này nhưng đa phần đều đánh giá mức độ hạnh phúc dựa trên những sự việc xảy ra trong cuộc sống (công việc, các mối quan hệ...) và bạn hài lòng như thế nào về chúng. Loại khảo sát như vậy chỉ để hiểu rõ hơn về "hạnh phúc vì những điều tốt đẹp". Trong khi đó, bảng khảo sát này sẽ giúp bạn nhận ra mình đang đi đến đâu trên con đường tìm kiếm niềm hạnh phúc đích thực.

Bảng khảo sát dưới đây lấy ý tưởng từ "Thước đo mức độ hạnh phúc và sự khỏe mạnh" – một phần trong bảng điều tra về những dạng xúc cảm của con người do Auke Tellegen, chuyên gia tâm lý của Đại học Minnesota biên soạn nhằm giúp các nhà nghiên cứu xác định giới hạn hạnh phúc. Khi tiến hành trả lời những câu hỏi sau, bạn hãy hình dung những tác động của nó đến bản thân mình một cách toàn diện nhất.

BẢNG CÂU HỎI ĐỂ XÁC ĐỊNH MỨC ĐỘ "HẠNH PHÚC ĐÍCH THỰC"

Đánh giá các lựa chọn theo bậc từ 1 đến 5:

1 = Sai

2 = Hơi đúng

3 = Khá đúng

4 = Gần đúng

5 = Hoàn toàn đúng

1. Tôi cảm thấy hạnh phúc và hài lòng mà không vì một lý do đặc biệt nào.

1 2 3 4 5

2. Tôi cảm nhận được từng khoảnh khắc của cuộc sống.

1 2 3 4 5

3. Tôi thấy mình năng động và đầy sức sống.

1 2 3 4 5

4. Tôi cảm nhận được sự thanh thản và bình yên trong tâm hồn.

1 2 3 4 5

5. Cuộc sống là những tháng ngày phiêu lưu tuyệt vời.

1 2 3 4 5

6. Tôi không để những chuyện buồn khiến mình phải gục ngã.

1 2 3 4 5

7. Tôi tự tin với những điều mình đã làm.

1 2 3 4 5

8. Cuộc sống của tôi đầy ắp nụ cười và niềm vui.

1 2 3 4 5

9. Tôi tin tưởng thế giới mình đang sống là một nơi bình yên và thân thiện nhất.

1 2 3 4 5

10. Tôi tìm kiếm những bài học cũng như những món quà mà cuộc sống mang lại.

1 2 3 4 5

11. Tôi sẵn sàng tha thứ và bao dung.

1 2 3 4 5

12. Tôi yêu mến bản thân mình.

1 2 3 4 5

13. Tôi tìm kiếm những điều tốt ẩn chứa bên trong mỗi người.

1 2 3 4 5

14. Tôi thay đổi những điều tôi có thể và chấp nhận những chuyện tôi không thể nào thay đổi được.

1 2 3 4 5

15. Tôi tìm đến và trân trọng những người giúp đỡ tôi.

1 2 3 4 5

16. Tôi không buộc tội hay than phiền về ai.

1 2 3 4 5

17. Những ý nghĩ tiêu cực không chi phối được tôi.

1 2 3 4 5

18. Tôi cảm thấy biết ơn cuộc sống và mọi người.

1 2 3 4 5

19. Tôi cảm nhận được sợi dây liên kết tôi với một thế lực nào đó cao hơn, mạnh hơn.

1 2 3 4 5

20. Những mục tiêu tôi đặt ra đã bồi đắp niềm tin của tôi vào cuộc sống.

1 2 3 4 5

Phần tính điểm:

Từ 80-100 điểm: Xin chúc mừng, bạn đang có được niềm hạnh phúc tự thân.

Từ 60 -79 điểm: Bạn đang từng bước tiến đến cảm giác hạnh phúc tự thân.

Từ 40-59 điểm: Bạn bắt đầu có những trải nghiệm về hạnh phúc tự thân.

Dưới 40 điểm: Bạn chỉ mới có hiểu biết về khái niệm “hạnh phúc tự thân”.

Dù đạt điểm bao nhiêu thì bạn cũng đang tiến gần hơn với niềm hạnh phúc đích thực. Như tôi đã nói: không quan trọng là bạn bắt đầu từ đâu mà quan trọng bạn có bắt đầu hay không. Một khi bạn đọc hết quyển sách này và thực hiện bảy bước diệu kỳ được hướng dẫn để tìm ra niềm hạnh phúc đích thực, bạn hãy quay lại với

bảng câu hỏi này. Cứ thế, nó sẽ giúp bạn nhận ra những thay đổi trong quá trình bạn thực hiện để vươn đến giới hạn cao nhất của hạnh phúc.

Hạnh phúc đích thực - những xúc cảm tự nhiên

Hạnh phúc đích thực không phải là một ý tưởng suông. Trong những chương sau, tôi sẽ giải thích rõ hơn về điều này: nó không mơ hồ mà rất cụ thể và đã được các nhà khoa học nghiên cứu bằng các liệu pháp tâm lý thông qua những hoạt động riêng biệt của bộ não, nhịp tim và sự chuyển hóa của các chất trong cơ thể.

Các nhà khoa học cho rằng mỗi suy nghĩ của con người đều tác động trở lại vào cơ thể chúng ta. Khi kiểm tra sức khỏe của những ai đang sống trong hạnh phúc, kết quả đều cho thấy những biểu hiện rất tốt: các hoạt động của vỏ não trước mạnh hơn, điện tâm đồ ổn định hơn, đồng thời có sự chuyển hóa liên tục của các nội tiết tố như oxytocin, serotonin, dopamine và endorphin giúp tạo nên cảm giác thư thái và dễ chịu.

Mặc dù khoa học hiện đại mới bắt đầu nghiên cứu và khám phá chiều sâu của xúc cảm hạnh phúc đích thực nhưng trong thực tế, nó đã xuất hiện từ rất lâu ở hầu hết những nền văn hóa hay tín ngưỡng của nhân loại. Trong đạo Phật, người ta gọi nó là "cõi Niết bàn"; còn ở Thiên Chúa giáo là "thiên đường bên trong tâm hồn", và với đạo Do Thái mọi người gọi nó là ashrei – một "cảm giác bình yên và thiêng liêng ẩn chứa trong con người". Với đạo Hồi, nó có tên falah nghĩa là "hạnh phúc và yên bình"; và với đạo Hindu, nó được gọi là ananda hay "niềm hạnh phúc thuần khiết". Mọi tôn giáo đều xem nó như một cảnh giới thiêng liêng cao nhất khi con người được giác ngộ hay tự mình khám phá ra.

Khái niệm về "hạnh phúc tự thân" khiến cho những người lần đầu tiếp cận với nó đều phải suy nghĩ rất nhiều. Có lẽ, chúng ta đều cảm nhận được bằng trực giác của mình rằng, điều mà bản thân chúng ta khao khát nhất chính là hạnh phúc – một cảm giác hạnh phúc đích thực và trọn vẹn. Và bạn không cần tìm kiếm ở đâu xa – vì nó tồn tại và hiện hữu ngay bên trong mỗi người. Những phần sau của quyển sách này sẽ giúp bạn quay trở về trạng thái tự nhiên và mong đợi đó.

Chương 2
Rèn luyện để có được hạnh phúc

Vạn vật không thay đổi; chỉ có con người đổi thay.

Henry David Thoreau

Hãy nghĩ đến những người mà bạn chắc rằng họ đang nắm giữ niềm hạnh phúc đích thực. Họ có thể tác động đến xung quanh giống như mặt trời chiếu những tia nắng ấm áp và mang nguồn năng lượng bất tận đến vạn vật trong tầm ảnh hưởng. Họ rất lạc quan và tin yêu cuộc sống – họ không những nhìn thấy chiếc cốc đầy một nửa mà còn đi tìm bình nước và đổ đầy chiếc cốc – họ thuộc tuýp người luôn hoàn thành sớm mọi việc trong khi những người khác đang tất bật với chúng. Mặc dù không phải lúc nào họ cũng là người dẫn đầu trong các lĩnh vực nhưng điều đặc biệt là họ duy trì được một trạng thái tinh thần tĩnh lặng, bình an và hài lòng tuyệt đối – mặc cho những rối ren của cuộc sống đời thường. Bạn sẽ cảm thấy thích thú khi trò chuyện cùng những người này bởi họ biết cách vực dậy tinh thần bạn vào những thời khắc tệ hại nhất.

Tôi may mắn sớm được gần gũi với một người như vậy. Tôi muốn nói đến cha tôi – ông Marc. Người thật sự đã đạt đến giới hạn cao nhất trong niềm hạnh phúc đích thực. Bất kể ông làm gì, đi đâu, xung quanh ông cũng đều hiện hữu một vầng hào quang – chính là sự quý mến và tôn trọng của mọi người. Ông đã lớn lên trong sự nghèo khó tột cùng, phải tự mình bươn chải kiếm tiền ăn học và đã phải chịu mất mát quá nhiều. Tuy vậy, cha tôi vẫn không chùn bước và trái tim ông vẫn ấm nóng một niềm tin vào cuộc sống.

Ông từng tham gia phục vụ trong quân đội trong suốt bốn năm Thế chiến thứ 2 với vai trò là một nha sĩ ở South Pacific. Mặc dù không thích cảm giác bị chôn chân ở giữa vùng chiến sự nhưng

ông vẫn giữ được ngọn lửa hạnh phúc và nhiệt huyết của mình. Ông thể hiện tình cảm với mẹ tôi bằng cách thường xuyên viết thư cho bà. Tổng cộng ông đã viết cho mẹ tôi 858 lá thư – những lá thư ấy vẫn còn được cha mẹ tôi giữ nguyên vẹn đến ngày hôm nay. Suốt những năm tháng sống trong quân đội, cha tôi đã dành dụm được một số tiền với hy vọng khi giải ngũ, ông sẽ mở một phòng nha đầy đủ tiện nghi cho riêng mình. Ông rất đam mê và yêu thích công việc mình đã chọn cho đến hết cuộc đời.

Trong cuộc sống, nhiều lúc cha tôi phải đối mặt với rất nhiều vấn đề như tiền bạc eo hẹp, con cái không nghe lời hoặc ngay cả khi sức khỏe của ông sa sút nghiêm trọng, nhưng tôi chưa bao giờ thấy ông mất đi niềm tin yêu cuộc sống. Mỗi sáng thức dậy, cha tôi đều hân hoan đón chào một ngày mới với niềm tin rằng mình sẽ có thêm những trải nghiệm thú vị. Tôi còn nhớ khi mình mười chín tuổi, tôi đã hỏi xin ông lời khuyên dành cho một đứa con đang chập chững bước vào đời. Câu trả lời của ông rất ngắn gọn: "Con hãy sống hạnh phúc".

Tôi hỏi lại:

- Vâng, thưa cha. Nhưng bằng cách nào?

Ông không trả lời tôi. Hạnh phúc đối với ông là một cảm giác quá đỗi bình thường, tự nhiên đến nỗi ông không hiểu sao mọi người lại không cảm thấy như vậy và vì sao ai ai cũng cố gắng để theo đuổi nó. Cha tôi qua đời ở tuổi 91 một cách thanh thản và bình yên.

Điều Thomas Jefferson thật sự mong muốn

Khi được hỏi về hạnh phúc, đa phần mọi người đều dùng câu nói của Thomas Jefferson trong bản Tuyên ngôn độc lập: "Đương nhiên là tôi muốn mình hạnh phúc" để trả lời tôi. Theo suy nghĩ của họ thì "suy cho cùng, mọi người đều có quyền được tự do và theo đuổi hạnh phúc cho riêng mình".

Chúng ta vẫn thường quen với suy nghĩ: hạnh phúc là một điều gì đó mà con người cần theo đuổi và kiếm tìm. Vậy là trong suốt cuộc đời mình, con người luôn săn tìm hạnh phúc và vồ vập ôm lấy mọi thứ về mình – những thứ mà ta nghĩ sẽ mang lại cho ta hạnh phúc.

Và rồi một ngày, tôi hiểu ra ý nghĩa sâu xa trong câu nói của Thomas Jefferson.

Hôm ấy, tôi cùng hai người bạn Steward và Joan Emery đang trên chuyến bay đi đến một buổi hội thảo. Chúng tôi đưa ra và cùng bàn luận những quan điểm về hai từ "hạnh phúc". Đột nhiên, Steward quay sang hỏi tôi bằng một giọng Úc đặc sệt: "Marci, cô có hiểu ẩn ý sâu xa của Thomas Jefferson khi ông đề cập đến việc theo đuổi và mưu cầu hạnh phúc không?". Rồi sau đó ông giải thích rằng vào thời của Jefferson, "theo đuổi" không có nghĩa là tìm kiếm rồi tóm lấy cho bằng được mà là "rèn luyện liên tục và liên tục cho đến khi một hành động nào đó trở thành thói quen".

Steward đưa ra một cách hiểu thật khác biệt và quả thật ông đã thông hiểu ẩn ý của Thomas Jefferson. Chúng ta không phải là người săn đuổi hạnh phúc, mà là rèn luyện để có được hạnh phúc.

Vì vậy, chúng ta hãy ngưng việc theo đuổi một điều không có kết quả và tốt hơn là nên bắt đầu rèn luyện để có được hạnh phúc bằng cách hình thành và trau dồi những thói quen.

Thói quen của những người hạnh phúc

Những người đạt được tầm cao trong hạnh phúc cũng giống như phần lớn chúng ta. Họ không có thêm nguồn sức mạnh hỗ trợ nào, cũng chẳng có thêm một quả tim nào cả, có chăng là họ sở hữu những thói quen khác chúng ta. Các nhà tâm lý học đã chứng minh rằng ít nhất 90% cách hành xử của con người đều do thói quen hình thành nên. Vì vậy, chúng ta cần quan tâm nhiều hơn đến những thói quen của mình để tiến gần đến hạnh phúc.

Một vài quyển sách khẳng định rằng hạnh phúc hay không là do chúng ta quyết định. Chỉ cần lựa chọn đúng thì chúng ta sẽ được toại nguyện.

Cá nhân tôi không đồng ý với nhận định này.

Bạn không thể quyết định hạnh phúc cho mình, cũng như không thể quyết định mình có phù hợp hay có khả năng trở thành một nghệ sĩ piano tài danh hay không. Tuy nhiên, bạn có thể lựa chọn thực hiện những phương pháp cần thiết như tiếp thu, luyện tập những bài học thanh nhạc, luyện ngón, và bằng cách này, bạn dần dần trở nên thuần thục và sẽ đến lúc bạn đủ khả năng để biểu diễn. Tương tự, niềm hạnh phúc đích thực cũng được hình thành và bồi đắp theo phương pháp này.

Tất cả những suy nghĩ, những cách hành xử của con người đều được ghi nhận trên những rãnh nằm trong não bộ, cũng giống như các rãnh trên một chiếc đĩa CD. Khi chúng ta suy nghĩ và thực

hiện một hành động liên tục, những rãnh đó hằn sâu hơn và rõ nét hơn. Chúng ta có thể hình dung một cách đơn giản thế này: nếu con người phát hiện một con đường mới và họ phát quang để đi lại thường xuyên thì đến một lúc nào đó, nó sẽ trở thành một con đường mòn. Những người không hạnh phúc đa phần là do họ đã tạo ra cho bản thân quá nhiều những suy nghĩ tiêu cực. Đó là lý do vì sao bạn không thể phớt lờ hệ thống rãnh não mà chủ quan quyết định hạnh phúc cho bản thân. Muốn hạnh phúc, bạn cần tạo ra những đường rãnh mới khác biệt.

Các nhà khoa học từng có ý kiến cho rằng khi bước vào tuổi trưởng thành, bộ não của con người đã phát triển đến mức hoàn chỉnh, mọi cấu trúc đều đã được lập trình ổn định, do đó chúng ta không thể tác động để thay đổi nó được. Nhưng một cuộc nghiên cứu khác đã tiết lộ nhiều thông tin thú vị xung quanh mức độ linh hoạt của những tế bào não: khi bạn suy nghĩ, cảm nhận và hành động theo những cách khác nhau thì não bộ cũng thay đổi theo và tự điều chỉnh tương ứng. Đó là một tin vui cho con người vì chúng ta sẽ không tồn tại bất biến trong suốt cuộc đời mình. Tiến sĩ Richard Davidson – một nhà nghiên cứu hàng đầu về não thuộc Đại học Wisconsin đã nói: "Dựa vào những thông tin chúng ta đã biết về tính linh hoạt của não bộ thì chúng ta có thể xem những xúc cảm như hạnh phúc, đam mê là những kỹ năng mà con người có thể kiểm soát và rèn luyện – cũng đơn giản như khi bạn tập chơi một loại nhạc cụ hay một môn thể thao nào đó... Việc huấn luyện bộ não để nó cảm nhận niềm hạnh phúc đích thực là một điều hoàn toàn có thể thực hiện được".

Đạt Lai Lạt Ma – hình mẫu con người hạnh phúc nhất mà tôi từng biết, trong quyển sách của ông – The Art of Happiness – đã viết:

"Trước hết, hãy cân nhắc và suy nghĩ xem nhân tố nào hướng chúng ta đến hạnh phúc, nhân tố nào dẫn chúng ta đến sự va vấp và tuyệt vọng. Sau đó, tiến hành loại bỏ nhân tố không tốt đó đồng thời rèn luyện, vun đắp cho những nhân tố tích cực. Đó là phương pháp giúp bạn tiến gần hơn đến niềm hạnh phúc đích thực."

Trong quyển sách này, tôi sẽ giúp bạn xác định những nhân tố tích cực hướng bạn đến giới hạn cao nhất của hạnh phúc. Vậy những nhân tố nào đi ngược lại khao khát hạnh phúc của con người? Tôi muốn đề cập đến hai nhân tố trong số đó: trạng thái "càng có nhiều, càng thích" và trạng thái "tôi hạnh phúc khi...".

Càng có nhiều, càng thích?

Thế nào là người giàu có? Người giàu có là người hài lòng và hạnh phúc với những gì mình đang nắm giữ.

Theo Talmud – những văn bản cổ về luật và truyền thống Do Thái

Đa phần chúng ta đã quen với suy nghĩ: càng có nhiều, chúng ta càng cảm thấy hài lòng. Quan niệm này hình thành dựa trên một niềm tin vô thức của con người: càng nhiều thành công, càng nhiều tiền đồng nghĩa với việc bạn cảm thấy hạnh phúc hơn. Nhưng những con số thống kê sau đã phủ nhận tất cả:

• Thu nhập cá nhân của người Mỹ đã tăng 2,5 lần trong vòng 50 năm qua nhưng mức độ hạnh phúc của họ vẫn không tăng theo.

• Gần 40% những người có tên trong danh sách Những người giàu nhất do tạp chí Forbes bình chọn nói rằng họ không cảm thấy hạnh phúc như những người có thu nhập trung bình khác.

• Khi thu nhập cá nhân vượt ngưỡng 12.000 đô-la một năm thì bất kỳ khoản thu nhập nào khác thêm vào đều không đồng nghĩa với xúc cảm hạnh phúc tăng lên.

Rõ ràng không phải những người hạnh phúc nhất là những người giàu có nhất. Tuy nhiên, chúng ta vẫn không thoát khỏi suy nghĩ tiền có thể mua được hạnh phúc – hay ít nhất nó cũng mang lại cho ta cảm giác hạnh phúc. Tôi từng nghe một phóng viên đặt câu hỏi với J. Paul Getty – người sáng lập thương hiệu Getty Oil và là nhà tỷ phú đầu tiên trên thế giới: "Ông là người giàu nhất thế giới. Đến lúc nào thì ông mới nghĩ như vậy là đã đủ?". Ông suy nghĩ trong giây lát rồi trả lời: "Bây giờ thì chưa".

Điều này cho thấy khát vọng sở hữu không mang lại cho con người hạnh phúc thật sự. Nhưng rất khó để thoát ra khỏi quan niệm bất thành văn ấy!

Dựa trên nền tảng quan niệm "càng có nhiều, càng thích", ngành quảng cáo ra đời; và đây chính là cỗ máy giúp kích hoạt và thúc đẩy nền kinh tế các nước. Mỗi năm hàng tỷ đô-la được chi ra cho quảng cáo với mục tiêu khuyến khích con người không ngừng tiêu dùng nhiều hơn để thỏa mãn nhu cầu ngày càng cao của chính mình. Bằng nhiều cách dí dỏm, khôi hài, hấp dẫn thậm chí là thúc giục, những nhà quảng cáo đã cố gắng thuyết phục người tiêu dùng nên sở hữu một chiếc xe mới tốt hơn; hoặc họ cho rằng chúng ta nên mua một chiếc áo ngực quyến rũ hơn, hay mua ngay những viên thuốc thần dược và những mỹ phẩm chăm sóc da tốt nhất…

Bạn thử nghĩ xem: chúng ta thường xuyên tiếp xúc với những thông điệp này và rồi đến một lúc nào đó, chúng ăn sâu vào tiềm thức làm chúng ta mất kiểm soát và vô hình trung nó trở thành niềm tin thực sự.

Đối với trẻ con, khi chúng được phép ngồi trước màn hình ti-vi 5 tiếng một ngày thì bạn đừng ngạc nhiên khi chúng liên tục đòi đồ chơi mới, những trò chơi vi tính mới hay những chiếc quần jeans kiểu dáng lạ.

Một người bố trẻ khi được tôi phỏng vấn đã kể tôi nghe câu chuyện về đứa con gái của mình:

"Trước dịp lễ Giáng sinh, khi đứa con gái lớn của tôi – Victoria – lên ba tuổi, chúng tôi thường đọc cho bé nghe câu chuyện "How the Grinch Stole Christmas" (Kẻ phá hỏng buổi tiệc Giáng sinh) mỗi tối.

Con bé nằm cuộn tròn bên cạnh tôi và tôi bắt đầu đọc: "Mọi người trong ngôi làng đều hân hoan với không khí của lễ Giáng sinh...".

Victoria chăm chú lắng nghe khi tôi đọc đến đoạn tên trộm Grinch lên kế hoạch phá hỏng buổi lễ Giáng sinh của mọi người bằng cách cải trang thành ông già Noel, mang theo con chó của hắn cũng được cải trang thành con tuần lộc. Grinch lén vào nhà mọi người và lấy đi tất cả đồ đạc, chỉ để lại sợi dây và chiếc móc câu còn treo trên tường. Nhưng trái với mong đợi của hắn, người dân trong làng lại tỏ ra rất vui và hạnh phúc dù mất đi những gói quà và bộ lễ phục. Kế hoạch của Grinch đã không lấy đi niềm hân hoan đón chào Giáng sinh của mọi người – Giáng sinh vẫn đến trong niềm vui trọn vẹn.

Vào buổi sáng ngày lễ Giáng sinh, chúng tôi đánh thức Victoria và chờ đợi niềm vui của con bé khi thấy những món quà dành cho mình được đặt dưới cây thông. Đầu tiên, con bé chạy vào nhà bếp nơi nó đã chuẩn bị một bữa ăn nhẹ cho ông già Noel. Con bé rất vui khi thấy những mảnh vụn còn sót lại trên đĩa, cốc sữa đã cạn hết và những củ cà rốt cũng không còn. Vợ chồng tôi rất vui khi con bé tỏ ra hào hứng trước những bằng chứng chứng tỏ về cuộc viếng thăm của ông già Noel đêm qua. Sau đó, nó chạy vào phòng khách và nhìn thấy gói quà đặt dưới cây thông.

Chúng tôi đang mong chờ con bé sẽ chạy ùa đến và mừng rỡ cầm món quà lên, nhưng nó đã không làm như vậy. Victoria chắp hai tay rồi nói: "Chúng ta hãy tưởng tượng Grinch đã đến đây và lấy đi

mọi thứ, hắn chỉ để lại sợi dây thừng cùng chiếc móc câu mà thôi. Và chúng ta vẫn sẽ hưởng một mùa Giáng sinh hạnh phúc và an lành".

Chúng tôi tin tưởng theo niềm tin của con bé, Giáng sinh đến một cách an lành."

Cuộc sống của chúng ta sẽ như thế nào nếu chúng ta luôn cảm nhận được hạnh phúc cho dù bất cứ điều gì xảy đến?

Một khi nắm giữ hạnh phúc đích thực – niềm hạnh phúc tự thân – bạn sẽ mang niềm vui, niềm hạnh phúc đến với mọi người hơn là thụ động ngồi chờ ai đó ban tặng cho bạn. Và như thế, bạn đã chủ động loại bỏ được tư tưởng "càng có nhiều, tôi càng cảm thấy hài lòng".

Tôi hạnh phúc khi...

Bạn hãy thử đọc qua những câu sau đây và xem chúng có quen thuộc với mình không:

• Tôi hạnh phúc khi có một người bạn đời hoàn hảo.

• Tôi hạnh phúc khi có một công việc ổn định với mức lương tương xứng.

• Tôi hạnh phúc khi được làm mẹ (lần đầu, lần thứ hai...)

• Tôi hạnh phúc khi con cái đều được đến trường.

• Tôi hạnh phúc khi được mọi người trân trọng và quý mến.

• Tôi hạnh phúc khi tôi có lương hưu. Và một câu khá phổ biến là:

• Tôi hạnh phúc khi tôi giảm được 5 (10, 15) cân.

Cảm giác khi bạn hoàn thành một mục tiêu nào đó không bao giờ là đồng nhất và trọn vẹn. Mỗi điều đều mang đến cho bạn sự hài lòng và cả thất vọng. Hãy nghĩ về năm mục tiêu gần đây nhất của bạn. Chúng mang lại cho bạn cảm giác hạnh phúc đến mức nào? Và hạnh phúc hay cảm giác hài lòng đó kéo dài trong bao lâu?

Bạn không thật sự quan tâm đến cảm nhận của mình mà cứ mãi liên tục cố gắng và cố gắng đến kiệt sức. Bạn thầm nhủ với lòng: Chỉ một chút nữa thôi là mình sẽ vượt qua và sẽ có được nó. Khi ấy, bạn không khác gì một chiếc đu quay bị cuốn theo cơn gió xoay tròn và không thể kiểm soát những tình huống xảy ra với bản

thân. Bạn không thể cảm nhận được hạnh phúc trong thực tại, không nhận ra rằng hiện tại mới là thời điểm bạn cảm nhận hạnh phúc rõ nhất. Nếu bạn cứ mãi mong chờ một hạnh phúc trong tương lai thì mãi mãi bạn sẽ không bao giờ với tới được.

Để có được hạnh phúc thực sự, bạn chỉ cần nhớ rằng hạnh phúc đang hiện hữu ngay trong lúc này – ở hiện tại – chứ không phải tại một thời điểm nào đó trong tương lai.

Ba nguyên tắc để có hạnh phúc đích thực

Nguyên tắc 1: Điều gì khiến bạn mở lòng sẽ giúp bạn cảm thấy hạnh phúc hơn

Trong vũ trụ, vạn vật – kể cả con người – đều mang một nguồn năng lượng tiềm ẩn. Mỗi hành động của chúng ta đều có tác dụng mở rộng, khuếch tán, thu hẹp hoặc kìm nén nguồn năng lượng này. Điều đó đồng nghĩa với việc bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc hay không từ chính những hành động của mình.

Nào, bây giờ hãy thử nghiệm nhé! Hãy đứng lên ngay lập tức, vươn vai và dang rộng hai cánh tay, sau đó hít một hơi thật sâu rồi thở ra từ từ và đừng quên nở một nụ cười. Sau đó hãy nhắm mắt lại và cảm nhận chính mình.

Bạn thấy thế nào?

Thoải mái

Thư giãn

Sảng khoái

Cảm giác nhẹ nhõm trong lòng – đây là kết quả của sự khuếch tán năng lượng.

Bây giờ bạn hãy nghĩ đến những người mà bạn yêu thương, quý mến và rất thích được ở bên họ. Khi nghĩ về những người đó, cảm giác của bạn ra sao?

Khi bạn thoải mái và cảm thấy mình hạnh phúc thì mức độ hấp thụ ôxy trong bạn tăng lên, các mạch máu giãn nở, cơ bắp được thư giãn, nhịp tim cũng đều và ổn định hơn, các hoạt động của não cũng trở nên linh hoạt và phối hợp nhịp nhàng – kết quả này có được là do nguồn năng lượng bên trong bạn được giải phóng và khuếch tán ra bên ngoài.

Bây giờ, bạn hãy thử cúi gập người xuống, nắm chặt hai bàn tay, thở ngắn và dốc đồng thời nhíu mày. Bạn cảm thấy thế nào?

Lo lắng

Khó chịu

Bấn loạn

Cảm giác của sự nặng nề - đó là hậu quả khi bạn cố kìm nén năng lượng không cho nó thoát ra ngoài.

Hãy nghĩ về người mà bạn sợ hãi hay căm ghét. Cảm giác của bạn thế nào? Nặng nề, lo lắng.

Điều này cho thấy tất cả những xúc cảm tiêu cực như: giận dữ, sợ hãi, buồn phiền, hay ghen tỵ đều triệt tiêu dòng năng lượng bên trong bạn. Vào những lúc ấy, bạn cảm nhận cơ bắp mình như bị bóp nghẹt, hơi thở kiệt quệ và hệ tuần hoàn không được liên tục, mức độ căng thẳng thì tăng lên đáng kể. Điều này sẽ làm tổn hại đến hệ miễn dịch của chính bạn, khiến bạn có nguy cơ lây nhiễm một số bệnh không thể lường trước được.

Một khi rèn luyện những thói quen tốt, chúng ta sẽ từng bước nâng cao giới hạn hạnh phúc của mình và hạnh phúc đích thực sẽ không còn xa tầm với của chúng ta nữa. Hãy nhìn vào bảng sau đây và xem điều gì giúp bạn mở lòng, điều gì khiến bạn tự cô lập mình:

Nếu mở lòng, bạn sẽ có cơ hội tìm đến hạnh phúc đích thực. Bạn có thể sử dụng bảng này để xác định xem mình có đang đi đúng hướng hay không bằng cách đánh giá các mức độ cảm xúc của bản thân về mỗi phương diện được liệt kê ở trên.

Để kiểm chứng điều này và cũng là để đánh giá xem bạn phản ứng trước những biến động của cuộc sống như thế nào, chúng ta hãy thử thực hiện bài tập sau:

1. Lấy một tờ giấy và viết hai tiêu đề lớn ở mỗi bên đầu trang “Mở lòng” và “Cô lập”.

2. Hãy suy nghĩ về cuộc sống của bạn: công việc, gia đình, các mối quan hệ... Khi suy nghĩ về một vấn đề cụ thể nào, bạn hãy nhắm mắt lại, hít thở thật sâu. Bây giờ, cân nhắc và quyết định xem vấn đề đó bạn đã sẵn sàng mở lòng để giải quyết chưa hay bạn đang rơi

vào trạng thái tự cô lập mình và không có khả năng đối diện với sự thật. Sau đó, ghi lại vào từng cột các vấn đề mà bạn vừa suy nghĩ.

3. Xem qua một lần để nhìn nhận lại những vấn đề trong cuộc sống bạn có khả năng kiểm soát và những vấn đề nào không. Từ đó, bạn sẽ xác định được mình cần làm gì để có một cuộc sống tốt đẹp hơn như mình mong muốn.

Nguyên tắc 2: Mọi người luôn sẵn sàng giúp đỡ bạn

Einstein từng nói câu hỏi hay nhất mà con người đặt ra là: "Thế giới này có sẵn lòng giúp đỡ khi tôi cần không?". Những người đang nắm giữ niềm hạnh phúc đích thực đều có cùng một câu trả lời là "Có". Thay vì nghĩ về thế giới chỉ như là một nơi chứa đựng con người, họ tin tưởng rằng thế giới là nơi tốt đẹp dành cho mỗi người và nó sẵn sàng giúp đỡ bất kỳ ai khi có nhu cầu.

Điều làm tôi ngạc nhiên và ấn tượng nhất là những người này không chỉ xem thế giới là nơi tốt đẹp để sống mỗi khi nó mang lại cho họ niềm vui. Ngay cả khi đối mặt với thử thách trong cuộc sống, họ không phản ứng lại bằng cách than vãn hay chỉ trích bằng những câu đại loại như: "Sao lại là tôi? Thật chẳng công bằng chút nào!". Thay vào đó, họ luôn có cái nhìn lạc quan và bao dung trước tất cả khó khăn: "Dù sao thì mọi việc xảy ra đều có lý do của nó. Không có gì phải suy nghĩ nhiều cả. Vấp ngã lần này sẽ cho mình một bài học kinh nghiệm". Chính thái độ lạc quan này là nền tảng cho quan niệm sống đầy niềm tin của họ.

Mặc dù vậy, cũng phải thừa nhận rằng đây vẫn là một quan niệm khó đối với chúng ta và không phải ai cũng có thể tiếp nhận nó dễ dàng. Thế giới chúng ta đang sống luôn phải đối mặt với nhiều vấn đề: chiến tranh, khủng bố, nạn đói, dịch bệnh và những cuộc khủng hoảng. Vì vậy, nếu đa phần mọi người cho rằng chúng ta đang sống trong một thế giới không thân thiện cũng chẳng có gì là đáng ngạc nhiên. Nhưng bạn thử nghĩ xem, bên cạnh đó vẫn có những người luôn cảm thấy hạnh phúc vì với họ thế giới là một nơi tốt đẹp để sống. Điều gì đã tạo nên sự khác biệt ở những con người này? Phải chăng đó chính là tầm nhìn cũng như thái độ sống tích cực của họ.

Tôi không áp đặt bạn phải thừa nhận quan niệm sống này, nhưng thay vì phán xét đúng - sai, tôi muốn đề nghị bạn hãy thử làm quen với nó trong khoảng hai tuần sắp tới và cảm nhận những thay đổi tích cực của bản thân trong thời gian này. Một điều bạn

không thể phủ nhận là dù chuyện gì xảy ra thì mọi người và thế giới này luôn ở bên cạnh bạn – ngay cả khi bạn quay lưng lại với tất cả.

Một khi bạn tin rằng mọi người luôn sẵn lòng giúp bạn, bạn sẽ không còn chống đối hay phán xét những sự việc xảy đến với mình. Điều đó không có nghĩa là bạn thụ động hay tự mãn, nó chỉ có nghĩa là bạn dừng việc đấu tranh và than vãn cho một sự việc đã xảy ra không như ý muốn của mình. Phần lớn chúng ta đều bỏ một khoảng thời gian khá lớn trong đời mình chỉ để chìm đắm trong sự thất vọng và ủ rũ. Một khi bạn nhìn thẳng vào thực tế và chấp nhận rằng có những việc mình không thay đổi được, khi đó bạn có thể khơi thông nguồn năng lượng bên trong bản thân và đủ sáng suốt để xử lý mọi tình huống xảy ra tiếp theo.

Tin tưởng vào một thế giới thân thiện và đầy phép màu là một quan niệm sống cần được nuôi dưỡng và duy trì – nó sẽ giúp con người cảm nhận được sự bình yên và thanh thản.

Nguyên tắc 3: Những điều bạn trân trọng đều đáng được trân trọng

Nguyên tắc này dựa trên Luật hấp dẫn - có nghĩa là bất kể bạn nghĩ gì, nói gì hay làm gì thì nó cũng tác động trở lại chính bạn như sức hút của một thỏi nam châm. Bất cứ khi nào bạn trân trọng niềm hạnh phúc đang hiện hữu trong bạn thì xúc cảm hạnh phúc đó sẽ được tăng lên.

Sự ra đời của quyển sách The Secret và bộ phim cùng tên đã tạo nên một làn sóng trong dư luận và trong vài năm gần đây đã nảy sinh nhiều ý kiến xoay quanh quan niệm mà bộ phim đặt ra. Tôi rất vinh dự khi được Rhonda Byrne – tác giả và là nhà sản xuất của The Secret – mời cùng cộng tác trong dự án này. Rhonda khẳng định chính Luật hấp dẫn đã góp phần tạo nên thành công vang dội cho The Secret. Với mong muốn bộ phim sẽ mang lại niềm vui và truyền sức mạnh tinh thần đến mọi người để chúng ta ai cũng có một cuộc sống tốt đẹp hơn.

Theo đó, nhiều người dựa vào Luật hấp dẫn mong tìm kiếm và tập hợp những điều mà họ cho là sẽ mang lại hạnh phúc cho họ. Nhưng mọi thứ đều đi ngược lại với những suy nghĩ ấy. Luật hấp dẫn nói rằng: con người chủ động phủ lên cuộc sống của mình sắc màu hạnh phúc hơn là nỗ lực đi tìm kiếm nó từ những yếu tố bên ngoài. Điều này đã được Rhonda viết như sau:

Tôi muốn chia sẻ với bạn một bí mật. Con đường ngắn nhất dẫn bạn đến một cuộc sống tốt đẹp không muộn phiền được nuôi dưỡng bằng những xúc cảm hạnh phúc của bạn trong hiện tại. Đó là cách nhanh nhất giúp bạn có được những gì mình ao ước cũng như khơi nguồn mạch cảm xúc trong bạn, để bạn đóng góp cho thế giới này càng nhiều những trải nghiệm đẹp và đáng nhớ. Bạn lưu giữ những mong ước của mình vào ký ức và thế giới xung quanh sẽ là nơi phản ánh chúng, đó cũng là nơi suy nghĩ kết tinh thành hành động. Vì vậy, bạn hãy lập trình cho mình những suy nghĩ và tư tưởng hướng về hạnh phúc.

Khi tâm trạng thoải mái thì năng lượng bên trong sẽ tạo ra một công năng giúp đưa bạn tiến gần hơn tới những mục tiêu của mình. Chìa khóa dẫn đến hạnh phúc không phải là sự trông chờ cuộc sống sẽ mang đến những gì cho ta. Luật hấp dẫn sẽ phát huy cao nhất tác dụng khi bạn ứng dụng nó vào một mục tiêu đặc biệt – một mục tiêu sẽ dẫn đến mọi mục tiêu còn lại – đó chính là con đường hướng đến niềm hạnh phúc tự thân.

Và đây, nếu bạn muốn áp dụng phương pháp này vào cuộc sống của mình, tôi sẽ cung cấp cho bạn 3 yếu tố để vận dụng Luật hấp dẫn là:

1. Ý định: những dự định của bạn cần phải rõ ràng, tức là bạn đang yêu cầu, khao khát hạnh phúc ở mức độ cao hơn.

2. Sự chú tâm: bất cứ việc gì có sự chú tâm đều mang lại kết quả tốt. Hãy đặt sự chú tâm của bạn vào mục tiêu hạnh phúc và rèn luyện những thói quen tốt mỗi ngày.

3. Bình an: hãy thư giãn và nghỉ ngơi. Trong lúc rèn luyện, hãy thả lỏng cho tinh thần không còn căng thẳng và tin rằng mình đang từng bước phá bỏ những rào cản để vươn đến giới hạn cao nhất của hạnh phúc.

Lập trình ý định và khái quát tầm nhìn

Tất cả những thay đổi đều bắt nguồn từ một ý định ban đầu. Trước khi bạn có thể nâng cao giới hạn hạnh phúc của mình, quan trọng nhất là bạn cần xác định rõ cái đích bạn đang nhắm đến là niềm hạnh phúc tự thân. Hãy bắt đầu bằng cách viết ra một lời khẳng định về ý định của mình: "*Tôi biết ơn vì tôi.....*" và hoàn chỉnh câu này bằng những xúc cảm mà niềm hạnh phúc đích thực mang lại cho bạn.

Tôi muốn bạn dùng danh xưng "tôi" vì đó là từ có sức mạnh nhất,

nó giúp bạn chuẩn hóa và định hình rõ ý định. Tôi cũng muốn bạn ghi lại lời khẳng định này ở thì hiện tại như thể bạn đang trải nghiệm niềm hạnh phúc ấy thật sự. Điều này sẽ giúp bạn tập trung tất cả nguồn cảm hứng và quyết tâm. Ví dụ như: lời khẳng định của tôi là: *"Tôi biết ơn vì tôi đang trải nghiệm một cảm giác thật yên bình và hạnh phúc".*

Bây giờ, bạn hãy hình dung mình đang ngập tràn trong trạng thái hạnh phúc – một cảm giác hạnh phúc đích thực. Lúc này, bạn cảm nhận cuộc sống của mình như thế nào khi đang trải nghiệm một cảm giác yên bình và thanh thản tuyệt đối? Bạn muốn làm gì ngay lúc này? Bạn dung hòa với mọi người như thế nào?

Tự hình dung những cảm xúc mà mình mong muốn có vẻ không được thực tế nhưng đây lại là một bài tập rất tốt. Càng trải nghiệm những xúc cảm của hạnh phúc bạn sẽ càng dễ biến nó thành hiện thực.

Tôi cũng đề nghị bạn nên tạo ra một tấm bảng ghi lại quá trình rèn luyện để đạt đến hạnh phúc đích thực. Đó sẽ là nơi bạn khái quát những bước đi của mình nhằm hoàn thành mục tiêu. Rất nhiều người đã dùng phương pháp này để giúp họ cụ thể hóa mong ước về một chiếc xe mới, một ngôi nhà đẹp, một mối quan hệ nào đó... Trên tấm bảng đó bạn hãy tập trung vào những xúc cảm hạnh phúc mà mình ao ước có được. Bạn có thể chọn một bức ảnh thiên nhiên hay ảnh một ai đó đang cười hoặc đang khiêu vũ; cũng có thể là ảnh của bạn và những người bạn yêu quý. Và hãy nhớ rằng bạn được khuyến khích lựa chọn những bức ảnh mang lại cho bạn cảm giác được mở lòng, thư thái và dễ chịu, đồng thời đừng quên kết thúc bằng một lời khẳng định về mục tiêu của niềm hạnh phúc đích thực.

Phần 2

XÂY DỰNG NGÔI NHÀ HẠNH PHÚC

Lúc đầu, chúng ta tạo ra thói quen và sau đó, chính những thói quen ấy lại chi phối chúng ta.

John Dryden

Chương 3

Nền móng của ngôi nhà – Niềm hạnh phúc đích thực

Ánh hào quang của con người là nguyên nhân tạo nên những bóng râm trong cuộc đời của chính họ.

Ralph Waldo Emerson

Đã đến lúc bạn biến những dự định của mình thành hành động. Với tất cả những kỹ năng cần thiết, đã đến lúc bạn xây một ngôi nhà có tên "hạnh phúc" cho chính mình. Tôi không rành lắm về việc xây nhà, tuy nhiên tôi vẫn hiểu bước đầu tiên và cơ bản nhất để xây một ngôi nhà chính là bồi đắp cho nó một nền móng kiên cố.

Xây dựng "ngôi nhà hạnh phúc" cũng với bước đầu tiên như thế: xác định mục tiêu bạn đang hướng đến là niềm hạnh phúc đích thực và xem đó là nền móng cho ngôi nhà của mình. Điều này nghĩa là bạn tin tưởng rằng mình có thể và xứng đáng được hạnh phúc, bạn rèn luyện những thói quen để giúp mình có được nó và dần dần, chúng sẽ được nâng lên thành những suy nghĩ, quan niệm và hành động mới dẫn bạn đến gần hơn với hạnh phúc đích thực.

Nắm giữ hạnh phúc

Tôi để ý thấy rằng ngày càng có nhiều người chủ động đánh thức mọi khả năng tiềm ẩn của bản thân để hướng đến một tương lai tốt đẹp hơn, và họ làm điều này thông qua những suy nghĩ, hành động và cảm nhận riêng. Họ nhận thức được lựa chọn của mình sẽ quyết định tất cả. Thật sự bản thân mỗi người đều có trách nhiệm với những xúc cảm hạnh phúc hay không hạnh phúc trong đời

mình.

Để hạnh phúc, bạn cần:

1. Chấp nhận: bạn phải thừa nhận hạnh phúc hoàn toàn phụ thuộc vào bản thân mỗi người và hãy tin bạn có đủ khả năng và sức mạnh để có được hạnh phúc đích thực chỉ bằng việc thay đổi những thói quen chưa tốt của mình.

2. Nhận lấy trách nhiệm: chính là khả năng bạn phản ứng trước mọi biến cố xảy đến với mình theo cách nó sẽ giúp bạn tiến gần hơn đến hạnh phúc.

Năm 1977, Tiến sĩ Michael Fordyce – một nhà tâm lý học và là tác giả quyển The Psychology of Happiness – đã có một kết luận rất thú vị: những sinh viên khi được tiếp cận với các thói quen tốt của những người hạnh phúc đều có chỉ số hạnh phúc và hài lòng cao hơn những sinh viên khác.

Và Tiến sĩ Sonja Lyubomirsky – chuyên gia tâm lý tại UC Riverside, cũng chỉ ra rằng việc bạn đầu tư thời gian và lòng tin vào mục tiêu "mình sẽ hạnh phúc hơn" cũng giống như khi bạn tiến hành một chế độ ăn kiêng hay luyện một bài tập: bạn không thể hoàn thành nó trong một sớm một chiều mà đòi hỏi bạn phải kiên trì và quyết tâm. Tuy nhiên chúng ta cũng phải nhìn nhận một điều không hay, là đa phần mọi người đều chú tâm vào việc chọn mua một chiếc xe mới hơn là quan tâm mình có hạnh phúc không và làm thế nào để cảm thấy hạnh phúc hơn.

Khả năng phản ứng

Đây được xem là khả năng ứng phó của bản thân trước những việc xảy đến với chúng ta, nó sẽ tác động trực tiếp đến những rung cảm hạnh phúc của mỗi người.

Nhiều năm trước đây, người thầy, người cố vấn của tôi – Jack Canfield – đã chỉ tôi một công thức đơn giản được đúc kết từ quan niệm này:

S + P = K

(Sự kiện + Phản ứng = Kết quả)

Những người sử dụng niềm hạnh phúc tự thân biết cách kiểm soát và giải quyết mọi việc xảy đến với họ. Nếu không thể thay đổi được ngoại cảnh, họ sẽ tự thay đổi cách phản ứng của mình trước

sự việc đó.

Mỗi khi bị mắc kẹt trong một tuyến đường giao thông chằng chịt, bạn hãy dành ít phút để quan sát xung quanh. Bạn sẽ thấy có một số người giận dữ, quát tháo những chiếc xe khác hay tay nắm chặt vô-lăng không rời; trong khi đó vẫn có những người khác bình thản lắng nghe bản nhạc trên radio và nghêu ngao hát với tâm trạng thoải mái. Điều đó cho thấy tuy cùng một sự việc nhưng mỗi người có một cách phản ứng khác nhau.

Một khi hài lòng với cách giải quyết vấn đề của mình, bạn sẽ có cơ sở đưa ra những quyết định sáng suốt, tích cực hơn vào lần tiếp theo. Đây là một bước tiến lớn đối với mỗi người, nó có thể giúp bạn từ một nạn nhân trở thành người chiến thắng.

Tôi còn nhớ trong quyển sách "Man's Search for Meaning" của Viktor Frankl – một người may mắn sống sót từ trại tập trung của Đức Quốc xã – kể lại những ngày tháng ông cùng mọi người chịu bao tủi nhục, đày đọa trong trại tập trung có đoạn viết:

"Chúng tôi – những người trải qua những ngày tháng kinh hoàng ở trại tập trung – luôn ghi nhớ mãi hình ảnh những con người đi qua đi lại các khu lều để phân phát, chia sẻ với mọi người từng mẩu bánh mì nhỏ. Không nhiều người làm việc này nhưng họ đã giúp tôi nhận ra một điều: con người có thể bị tước đoạt mọi thứ ngoại trừ sự tự do – sự tự do lựa chọn cách sống, lựa chọn con đường đi riêng cho mình dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào và bằng những cách riêng của mỗi người".

Nếu Viktor Frankl có thể tìm thấy ý nghĩa đích thực của cuộc sống ngay trong tình cảnh ngặt nghèo nhất thì tôi tin là chúng ta đều có đủ khả năng để thay đổi cách hành xử, cách phản ứng của mình trước bất kỳ biến cố nào xảy đến trong cuộc đời mình.

Những kẻ đánh cắp hạnh phúc

Cũng theo Luật hấp dẫn thì nếu chúng ta cứ mãi chìm đắm trong những va vấp của cuộc đời, ắt chúng sẽ tìm đến và bao vây chúng ta. Chẳng hạn như: một phụ nữ đã trải qua nhiều cuộc tình đổ vỡ và luôn khóa chặt suy nghĩ của mình sẽ không bao giờ tìm được một tình yêu hạnh phúc hơn. Dù cô ta có gặp ai thì đổ vỡ cũng là điều tất yếu.

Trong quyển "The Power of Now"(*) tác giả Eckhart Tolle đã chia sẻ: "Chúng ta có thể loại bỏ hoàn toàn nỗi ám ảnh trong quá khứ bằng việc nhận thức sức mạnh diệu kỳ của hiện tại".

(*) First News đã xuất bản với tựa "Sức mạnh của hiện tại".

Con người thường bị ám ảnh rằng quá khứ có sức mạnh hơn hiện tại – điều này hoàn toàn đi ngược với sự thật. Chúng ta đã quá quen với suy nghĩ mình là nạn nhân của người khác và những tổn thương mình đang chịu đựng cũng là do trước đây họ gây nên. Sự thật là hiện tại tiềm ẩn một sức mạnh rất lớn. Một khi nhận ra, bạn sẽ hiểu rằng không ai khác mà chính bản thân bạn phải chịu trách nhiệm về cuộc sống của mình. Quá khứ chỉ là một bức màn che phủ lên hiện tại.

Sau đây là một số thói quen xấu mà bạn cần nhận diện để loại bỏ, đồng thời hình thành những thói quen mới để có một tương lai tươi sáng hơn.

Phàn nàn: Than phiền, cảm thấy thương hại bản thân, cố gắng tìm kiếm sự cảm thông từ người khác, mang niềm tin thái quá hoặc bất bình vì không được đối xử công bằng... những dấu hiệu này cho thấy bạn đang sa lầy trong tiếc nuối và thất vọng cùng cực. Bạn tập trung vào điều gì thì điều ấy sẽ hướng về bạn, bạn càng lo lắng than phiền thì lại càng lôi kéo những xúc cảm tiêu cực đó về mình và càng làm tăng tính trầm trọng của vấn đề.

Câu cửa miệng của những người hay phàn nàn: *Tội nghiệp thân tôi!*

Đổ lỗi: Bạn quy những sự việc xảy ra là nguyên nhân gây nên tổn thương cho chính mình. Thay vì tập trung năng lượng và sức lực để tìm cách giải quyết những vấn đề đó, thì bạn lại tổn hao tâm sức cho những suy nghĩ không có căn cứ.

Câu cửa miệng của những người hay đổ lỗi: Đó không phải là lỗi của tôi!

Tự ti: Khi tự buộc tội bản thân, cảm thấy xấu hổ, tự ti về những chuyện đã qua hoặc mang cảm giác tội lỗi vì những việc đã làm (hay không làm), chúng ta thường nén nỗi đau và chôn chặt những cảm xúc đó vào cõi sâu kín nhất trong tâm hồn. Điều này góp phần triệt tiêu hết nguồn năng lượng của chúng ta và khóa chặt con đường tiến tới niềm hạnh phúc đích thực.

Câu cửa miệng của những người tự ti: *Tất cả đều là lỗi của tôi!*

Cố gắng thoát khỏi những xúc cảm tiêu cực này là cách tốt nhất giúp bạn quay về con đường theo đuổi hạnh phúc đích thực.

Không bao giờ là quá muộn

Không bao giờ là quá muộn để bạn thay đổi những thói quen xấu của mình bằng những thói quen tốt hơn. Tôi đã chứng kiến quá trình mẹ tôi làm một cuộc cách mạng thay đổi cuộc sống của bà – điều mà trước đây khó có thể tin được. Mẹ tôi thuộc tuýp phụ nữ luôn tần tảo lo cho chồng con mà quên đi bản thân mình. Mãi đến lúc về già mẹ mới biết tự mang niềm vui và hạnh phúc đến cho bản thân mình. Khi bước qua tuổi năm mươi, mẹ tôi bắt đầu tập ngồi thiền và bệnh tình trước kia của bà bắt đầu được cải thiện rõ rệt mà không còn phải quá phụ thuộc vào những toa thuốc. Đến tuổi bảy mươi, mẹ tôi tập thể dục đều đặn – một điều mà trước đây bà chưa từng làm. Và dù ở tuổi tám mươi lăm, bà vẫn đi bộ mỗi ngày hai lần và là người cao tuổi nhất trong lớp dưỡng sinh. Một sự kiện lớn xảy ra: cha tôi qua đời! Và tôi thật sự khâm phục khi mẹ tôi đã có đủ nghị lực để vượt qua cú sốc tinh thần đó để tiếp tục sống khỏe mạnh và yêu đời.

Bất cứ khi nào bạn muốn, bạn đều có khả năng thay đổi cuộc sống của chính mình ngày một tươi vui hơn. Sau đây tôi sẽ chia sẻ với bạn 3 thói quen tốt giúp bạn đạt được hạnh phúc đích thực:

1. Tập trung giải quyết vấn đề

2. Đón nhận những bài học và món quà từ cuộc sống

3. Duy trì sự thanh thản và bình yên cho tâm hồn

Thói quen thứ nhất dẫn đến hạnh phúc

Tập trung giải quyết vấn đề

Nếu bạn không thích thứ gì, hãy thay đổi nó. Nếu bạn không thể thay đổi nó, hãy thay đổi phản ứng của bạn trước nó. Đừng bao giờ than phiền hay chỉ trích.

Maya Angelou

Đã bao giờ bạn nghe câu nói: Sự lo lắng giống như một chiếc ghế biết chơi nhạc rock; nó ngốn của bạn rất nhiều năng lượng nhưng chẳng thể đưa bạn đi đến đâu? Những lời phàn nàn, than trách cũng giống như thế. Tôi chắc rằng không ít lần bạn đã than vãn và kết quả là bạn càng rơi vào ngõ cụt của chính những vấn đề của mình mà không thể tìm ra lối thoát.

Bạn hãy thử hình dung: cũng với nguồn năng lượng đó nhưng bạn

dành nó vào việc tập trung giải quyết vấn đề - vận dụng sức sáng tạo, trí thông minh và tưởng tượng để nhận ra đâu là những giải pháp khả thi nhất.

Lựa chọn nào giúp bạn cảm thấy hạnh phúc hơn?

Câu chuyện của Aerial

Tầm nhìn mới

Chuyện xảy ra vào tháng 6 năm 1988, khi ấy tôi là một y tá nhi khoa. Hôm đó, tôi vừa kết thúc ca làm việc của mình và đang trên đường về nhà. Tôi cảm thấy mắt mình hơi rát nên ghé vào tiệm thuốc ở góc đường mua một chai thuốc nhỏ mắt. Khi về tới nhà, tôi nhỏ thuốc ngay, và lập tức cảm thấy mắt mình nóng ran lên, hầu như không còn thấy gì nữa.

Biết là không ổn tôi nhanh chóng gọi đến phòng cấp cứu. Tại đây, các bác sĩ đã cố hết sức để giúp tôi nhưng không có kết quả. Chai thuốc nhỏ mắt kia có pha thêm dung dịch kiềm và kết quả là tôi đã bị mù hoàn toàn.

Đột nhiên, tôi trở thành một đứa bé trong thân xác người lớn. Hàng tháng trời sau đó, tôi gần như nằm suốt trên giường, ngủ từng giấc chập chờn. Căn bệnh đau nửa đầu – di chứng sau khi mù – đã hành hạ tôi rất nhiều. Những khi chuông điện thoại reo, tôi không muốn trả lời. Tôi cũng không thích ai đến thăm. Sự mặc cảm khiến tôi tự cô lập mình khỏi thế giới bên ngoài. Chồng tôi cùng một số người bạn thường xuyên đến an ủi và trò chuyện nhưng quả thật, tôi không thể vượt qua cú sốc quá lớn này.

Khi còn sáng mắt, tôi đã rất hài lòng với một công việc ổn định, hài lòng với thú vui thỉnh thoảng dạo phố cùng bạn bè và theo đuổi những sở thích cá nhân nho nhỏ. Ngoài công việc là một y tá nhi khoa, tôi còn là một họa sĩ, một thợ kim hoàn, nhiếp ảnh gia và là một phi công. Tôi yêu thiên nhiên và văn học. Tôi đã từng là người rất năng nổ và thích giao tiếp với mọi người. Tôi đi bơi, chơi tennis, và đặc biệt tôi rất thích quan sát các loại chim trong thiên nhiên.

Từ lúc lên năm, tôi đã rất thích thú theo cha đi tìm những khu vực có nhiều loại chim thường lui tới rồi sau đó chờ đợi và quan sát các đặc điểm của chúng như hình dáng, bộ lông, màu sắc... để nhận dạng về từng chủng loài. Thói quen này đã giúp tôi mở rộng tầm nhìn cũng như nối kết tôi với thiên nhiên nhiều hơn. Nhưng giờ đây, tôi hoàn toàn bất lực khi tôi không nhìn thấy gì nữa.

Một năm trôi qua trong vô vàn mặc cảm và tuyệt vọng. Một ngày nọ, tôi nằm trên giường và chợt nghĩ: "Mục tiêu, ý nghĩa cuộc sống hiện tại của tôi là gì?". Tôi càng lúc càng rơi vào hố sâu mặc cảm và trượt dài trong những dằn vặt của bản thân. Bóng tối với tôi giờ đây không chỉ là bóng tối do bị mù lòa mà đau đớn hơn, tôi hoàn toàn lạc lối và mất niềm tin cuộc sống. Cuộc đời tôi sẽ mãi thế ư? Bạn có muốn một cuộc sống như vậy không?

Cái tôi trong bản thân bừng tỉnh. Không! Tất nhiên là không! Tôi không thể sống một cuộc đời như thế. Tôi cảm nhận một tia sáng hy vọng đang nhen nhóm từ sâu thẳm đáy lòng. Tôi muốn trở về với thực tại – trở về với cuộc sống của mình. Vậy tôi phải làm gì?

Lần đầu tiên trong suốt thời gian qua, thay vì than trách số phận không may của mình, tôi tự vạch ra cho bản thân một mục tiêu và định hướng con đường thực hiện nó. Tôi cần liên lạc với Tổ chức chuyên cung cấp những chú chó làm bạn với người mù để xin sự giúp đỡ của họ. Tôi cảm nhận tim mình đang đập rộn rã hơn. Điện thoại ở đâu nhỉ? Tôi ngồi dậy trên giường và mò mẫm chiếc tủ bên cạnh, tìm kiếm ống nghe điện thoại. Trong tôi rạo rực một niềm vui nho nhỏ.

Dù có hơi lóng ngóng nhưng cuối cùng tôi đã gọi được đến tổ chức cung cấp những chú chó cho người mù. Họ bảo tôi cần rèn luyện một số kỹ năng cơ bản trước khi sống cùng người bạn mới này. Và một kế hoạch tiếp theo được vạch ra. Khi tôi sắp xếp mọi việc để tham gia vào khóa học tại đây, tôi có cảm giác mình đang bắt đầu một cuộc đời mới.

Tôi kiên trì theo đuổi lớp học trong suốt 6 tháng. Mặc dù đôi lần đã tính từ bỏ, nhưng tôi quyết định thử sức mình, thay đổi mọi thứ. Dù sợ nhưng tôi cảm nhận được mình không bị chết dần chết mòn, tôi vẫn sống và điều đó bồi đắp thêm niềm tin nơi tôi. Và tôi vui sướng biết bao trong ngày đầu tiên được đi dạo cùng với Webster – chú chó tôi mang về từ tổ chức, là người bạn mới của tôi. Lúc trước, với cây gậy chỉ đường, tôi phải dò dẫm, thận trọng từng bước, còn giờ, mọi việc đã khá hơn khi tôi có thể cùng Webster đi thong dong một cách rất thoải mái. Mọi thứ với tôi bắt đầu thay đổi. Tôi thoát ra khỏi cái vỏ ốc của mình và tự tin hơn.

Một ngày, khi cùng chồng tản bộ ở Tucson, bất chợt tôi nghe thấy tiếng chim hót. Tôi nói với anh:

- Anh à, anh có nghe tiếng chim hót không? Anh có trông thấy màu sắc của chú chim đó không?

Chồng tôi nói cho tôi nghe về màu sắc của con chim ấy. Quá thích thú, tôi lập tức hỏi anh dồn dập:

- Nó có một sọc đen ở trên đuôi không? Nó có to không?

Chồng tôi cũng tỏ ra hào hứng với những câu hỏi của tôi. Anh mô tả nó khá tỉ mỉ:

- Đúng rồi em à. Nó có một chiếc cổ trắng và chiếc mỏ của nó trông giống như...

Tôi vui sướng reo lên:

- Nó là chim hồng tước!

Cả hai chúng tôi cùng cười thích thú về cách quan sát chim mới mẻ này. Và cứ thế trong suốt buổi đi bộ, mỗi lần nghe thấy tiếng hót, chồng tôi đều miêu tả chi tiết đặc điểm của con chim và tôi sẽ đoán xem nó thuộc loài nào. Tôi tìm lại được thú vui ngày xưa mà tôi tưởng mình đã đánh mất. Thật lòng mà nói, phương pháp ngắm chim theo cách mới này còn thú vị hơn cách trước đây vì tôi có thể chia sẻ niềm vui cùng chồng, và tôi cũng cảm nhận được tình cảm yêu thương anh dành cho tôi.

Webster cũng giúp tôi khá nhiều trong công việc. Tôi trở lại bệnh viện cũ nơi tôi từng làm việc; ban đầu, tôi phụ việc trong phòng tối chụp ảnh X-quang và sau đó, tôi đảm nhận việc sao chép các chứng từ y khoa. Bên cạnh đó, tôi tình nguyện tham gia vào tổ chức chuyên cung cấp những chú chó làm bạn đồng hành cho người mù. Công việc của tôi là tuyên truyền và phụ trách các lớp học hướng dẫn trong một khuôn viên gần nhà. Không lâu sau đó, tôi trở thành nhân viên chính thức của tổ chức ấy.

Tôi yêu thích công việc mới này. Được giúp đỡ những người đồng cảnh ngộ có cuộc sống tốt hơn đã thật sự mang lại cho tôi niềm vui lớn. Tôi nhớ có lần, một phụ nữ đưa người chồng bị mù đến tham gia lớp học của tổ chức. Đây hoàn toàn là ý của người vợ, trong khi anh chồng khá im lặng và có vẻ hơi tách biệt với mọi người. Anh ta đội mũ lụp xụp, râu tóc để khá luộm thuộm, chắc do mặc cảm và tự ti. Nhưng ít nhất, anh đã có đủ nghị lực để đến đây. Sau nửa khóa học, chính lúc anh làm quen với chú chó sẽ trở thành bạn dẫn đường của mình, anh chợt nói với người hướng dẫn rằng anh muốn cắt tóc và cạo râu. Thậm chí anh còn ra ngoài và mua thêm quần áo mới. Có người bạn đồng hành ở bên, anh như được thắp lên niềm hy vọng – cả về thể chất lẫn tinh thần. Mọi chuyện tiến triển đến không ngờ. Khi anh bước lên khán đài

trong ngày lễ kết thúc khóa học, vợ anh – người sau một tháng không gặp anh – dường như bất ngờ không nhận ra chồng mình nữa.

Về bản thân tôi, đôi lúc chính tôi cũng không nhận ra mình. Trước khi bị mù, tôi cho rằng mình là một người hạnh phúc. Tuy nhiên đến hôm nay, tôi tự tin mà nói rằng tôi vẫn đang thật sự cảm thấy hạnh phúc và thanh thản, cuộc sống vẫn là những chuỗi ngày tràn đầy niềm vui và ý nghĩa. Tuy tôi không nhìn thấy xung quanh nhưng tầm nhìn trong tôi khát khao đến mọi chân trời.

Mặc dù chúng ta chưa từng trải qua những biến cố đột ngột và kinh hoàng như Aerial nhưng chắc chắn vào một lúc nào đó chúng ta cũng đã tự biến mình trở thành nạn nhân của chính bản thân mình. Những mối quan hệ đổ vỡ hay thất bại, những va vấp trong đường đời có thể làm ta mất thăng bằng và lạc phương hướng. Trước khi bạn kịp nhận ra thì bạn đã không ngừng than trách về bản thân, về cuộc đời mình. Hãy cởi bỏ những lời than trách để nhìn về phía trước, bạn sẽ thấy còn bao nhiêu điều tươi đẹp khác của cuộc đời đang đón đợi mình.

Phương pháp tập trung giải quyết vấn đề

Hãy viết câu trả lời cho mỗi câu hỏi sau đây:

1. Suy nghĩ về một tình huống mà bạn đã không ngớt lời phàn nàn, than vãn. Đánh giá mức độ cảm xúc của bạn theo thang điểm từ 1 đến 10, trong đó 1 là "Tôi thật sự không hài lòng " và 10 là "Tôi rất hài lòng".

(Nếu bạn chọn mức 1 cho vấn đề của mình thì bỏ qua câu 2 và trả lời tiếp câu 3.)

2. Tuyệt lắm! Bạn đã không chọn mức 1. Bây giờ bạn hãy ghi lại những điều bạn đang thực hiện (càng nhiều càng tốt những gì bạn có thể nghĩ ra) giúp bạn đánh giá vấn đề của mình ở mức đó mà không phải thấp hơn.

3. Dấu hiệu đầu tiên nào cho thấy vấn đề ấy khiến cho cảm xúc của bạn chỉ đến mức 1? Hãy suy nghĩ kỹ và viết ra càng nhiều càng tốt.

4. Với những điều bạn đã viết ra ở trên, bạn nghĩ mình có thể làm gì, dù là những việc nhỏ thôi, để trong vòng vài ngày tới, bạn nâng cao sự hài lòng của mình về vấn đề đó?

5. Hãy bắt đầu tiến hành những việc làm mà bạn đã nêu ở câu 4 và chờ đợi sự đổi thay trong các đánh giá của bạn, đồng thời tiếp tục duy trì những việc bạn đang làm mà bạn cho là sẽ giúp ích cho quá trình này.

Thói quen thứ hai dẫn đến hạnh phúc

Đón nhận những món quà từ cuộc sống

Những năm tháng đáng nhớ nhất và có ý nghĩa nhất trong đời là khoảng thời gian bạn tự chủ và kiểm soát được những vấn đề của mình. Bạn không đổ lỗi cho số phận hay cho bất kỳ ai. Bạn là người chịu trách nhiệm cho chính cuộc đời mình.

Albert Ellis

Theo kết quả của một số cuộc nghiên cứu thì việc đổ lỗi là một hành động cướp đi hạnh phúc của con người. Năm 1999, một cuộc nghiên cứu được thực hiện bởi Shane Frederick của viện MIT và George Loewenstein của trường Đại học Carnegie Mellon đã kết luận: Những người vẫn còn chỉ trích và đổ lỗi cho người khác vì những tai nạn giao thông họ gặp phải từ tám tháng cho đến một năm trước đều có chỉ số về khả năng giải quyết tình huống rất thấp. Chỉ cần bạn thốt lên những câu đại loại như: "Đó là lỗi của mẹ tôi, lỗi của chồng tôi, lỗi của chính phủ hay lỗi của người thầy dạy piano cấp 2 của tôi..." thì bạn đang tự chỉ ra rằng mình là người không hạnh phúc.

Nếu việc đổ lỗi là một rào cản che khuất niềm hạnh phúc đích thực trong bạn thì bạn phải dũng cảm quét sạch nó. Thay vì hỏi "Lỗi tại ai?" hãy hỏi "Tôi học được gì từ nó? Nó mang lại cho tôi điều gì?".

Câu chuyện của Chellie

Bài học từ thất bại

- Anh không thể chịu đựng thêm nữa. – Stan, vị hôn phu của tôi chán nản nói.

Tôi nghĩ mình đã nghe lầm. Chúng tôi chỉ vừa mới đi làm về. Tôi đặt vào tay anh chiếc áo sơ mi mà tôi vừa mua nhưng anh không đoái hoài đến nó mà ném lên bàn.

- Anh quả thật không thể chịu đựng thêm được nữa. – Anh lặp lại câu nói lúc nãy.

Một cảm giác hụt hẫng bủa lấy tôi. Tôi nhắm mắt:

“Ôi không! Không!”.

Anh ngồi gục xuống sàn nhà và nói:

- Anh rất tiếc nhưng anh không thể cưới em được. Anh thốt lên câu đó trong khi chỉ còn ba tuần nữa là chúng tôi tổ chức đám cưới.

Tôi nhìn anh trong nỗi tuyệt vọng và tự trấn an mình: “Không được khóc, không được khóc”.

- Vì sao? Chuyện gì đã xảy ra? – Tôi gào lên.

Anh không trả lời. Và chúng tôi cãi nhau. Tôi la hét, anh cũng la hét. Tôi chỉ trích, tôi cố buộc tội anh để tìm ra câu trả lời. Có phải do anh không thích nhà thờ nơi chúng tôi sẽ làm thánh lễ, hay anh không thích chiếc bánh cưới, không thích bộ vest? Lý do là gì chứ? Tôi cần một câu trả lời, gì cũng được miễn là anh đừng nói “Vì anh không yêu em nữa!”.

Nhưng rồi câu nói của anh còn tồi tệ hơn cả điều tôi đang nghĩ: “Anh nghĩ chúng ta không hợp nhau!”.

Ba tuần sau, tôi và Stan kết thúc những tháng ngày tươi đẹp bên nhau. Chúng tôi hủy đám cưới, hủy thánh lễ ở nhà thờ, hồi lại những thứ đã đặt và trả lại quà cho mọi người đồng thời thu hồi thiệp mời. Bố mẹ tôi khóc rất nhiều. Bạn bè đến an ủi tôi. Tôi quyết định dọn ra ngoài sống riêng.

Nhưng cũng thật trớ trêu, chỉ mười tuần sau, Stan đã kết hôn với người con gái khác.

Tôi khóc hết nước mắt khi nghe tin. Tôi không ngừng than trách, phàn nàn. Mỗi khi đi đánh tennis, tôi cố sức đánh mạnh vào bức tường đối diện bằng tất cả sức lực. Gặp ai, tôi cũng phân trần: “Chuyện tình của chúng tôi rất đẹp! Một câu chuyện tình đẹp nhất thế gian!”.

Và đến một ngày, tôi nhận thấy rằng mình cần sự giúp đỡ của chuyên gia tâm lý. Nhưng tôi thật bất ngờ trước câu hỏi của cô ta: “Chuyện tình của cô đẹp đến mức nào? Nếu nó đẹp thì sao cô và người ấy lại chia tay?”.

Câu nói ấy như một cú đánh thẳng vào tâm hồn đang tổn thương

của tôi. Cái sự thật đau đớn kia một lần nữa lại hiện ra trước mắt. Mọi người trong phòng đổ dồn ánh mắt về phía tôi. Sao cô ta lại có thể đối xử với tôi như thế chứ? Cô ấy bênh vực ai nào?

Về phần mình, tôi vẫn không ngớt lời trách móc Stan và buộc tội anh ấy, tôi luôn tỏ ra mình là nạn nhân. Vì khi là nạn nhân, tôi sẽ được cảm thông và động viên, an ủi của bạn bè cũng như những người xung quanh.

Tôi tự nhốt mình trong phòng làm việc, ai đi ngang cũng thận trọng nhìn tôi. Cho đến một buổi sáng nọ, một đồng nghiệp bước vào văn phòng, nhìn thẳng tôi rồi nói:

- Khi tôi mười tám tuổi, chồng sắp cưới của tôi cũng đã bỏ rơi tôi chỉ một tuần trước ngày cưới.

Tôi nhìn cô ấy một hồi lâu. Cô ngồi xuống, tâm sự với tôi về hoàn cảnh của chính cô lúc trước. Trước mặt tôi là một phụ nữ cũng từng trải qua những biến cố tương tự như tôi nhưng đã biết gượng dậy và vượt qua nỗi đau đó. Cô đã không để sự việc đau buồn ấy ám ảnh mình trong suốt phần đời còn lại. Đơn giản có lẽ vì cô không cho phép mình là một nạn nhân.

Tâm sự của người đồng nghiệp ấy buộc tôi phải đối mặt với chính mình: Tôi phải làm gì bây giờ? Tiếp tục sống cuộc đời cô độc hay tự chủ chính mình, tìm cách giải quyết vấn đề và rồi lấy lại niềm vui sống?

Tôi quyết định nhìn nhận lại vấn đề của bản thân một cách thận trọng. Vì sao tôi quá ngạc nhiên trước thái độ không hài lòng của Stan? Tại sao tôi không nhận biết sớm những vấn đề tạo nên sự rạn nứt trong quan hệ giữa hai chúng tôi? Stan đã từng phàn nàn rằng tôi luôn kiểm soát anh về mọi mặt những khi chúng tôi cùng lên kế hoạch cho việc nào đó. Anh từng nói khi anh đến tham dự hôn lễ của em trai anh, anh rất ngưỡng mộ họ vì họ yêu nhau bằng một cách khác – hoàn toàn khác với chúng tôi. Đến tận bây giờ tôi mới nhận ra những dấu hiệu đổ vỡ là rất rõ ràng. Stan không sai, anh cũng không phải là người xấu – và tôi cũng vậy. Chỉ đơn giản là chúng tôi khác nhau quá nhiều đến nỗi không thể dung hòa khoảng cách của đôi bên được. Con đường chúng tôi đi chung đã đến ngả rẽ và tôi nhận ra, mỗi người đều phải tiếp tục đi trên một con đường riêng của mình.

Nhận ra được điều này là cả một bước tiến dài đối với tôi. Tôi tìm kiếm những người tôi ngưỡng mộ và ao ước có cuộc sống như họ

và kết thân với những con người đó. Tôi đọc tiểu sử của những người nổi tiếng mà tôi muốn học hỏi và làm theo những lời khuyên của họ. Khi người bạn trai mới phàn nàn về thái độ của tôi trong một lần chúng tôi tranh cãi, tôi đã bình tĩnh dừng lại và lắng nghe anh. Tôi đặt mình vào trường hợp của anh và suy nghĩ. Tôi nói:

- Steve à, anh nói đúng. Chính em cũng không thích cách cư xử của mình. Em không biết vì sao em lại như vậy. Có lẽ em còn nông nổi quá.

Anh nhẹ nhàng nói với tôi:

- Anh rất vui và ngạc nhiên khi em có thể nhận ra vấn đề của mình, và anh càng vui hơn khi em tự mình nói lên điều ấy. Cảm ơn em nhiều lắm.

Những mối quan hệ tốt luôn mang lại nhiều kết quả tốt. Tôi bắt đầu tham gia vào việc giảng dạy và giúp đỡ mọi người. Tôi xuất bản hai quyển sách và trong những buổi hội thảo, tôi chia sẻ với mọi người câu chuyện đời mình và cách tôi đã vượt qua được những biến cố đau buồn ấy. Tôi muốn giúp mọi người trở thành những người chiến thắng sau cùng trong chính cuộc đời của họ.

Tôi nhận ra những điều chúng ta cho là xấu không hẳn là điều xấu thật sự. Chẳng ai có thể tự nhốt mình trong phòng rồi sau đó cảm thấy hạnh phúc và tốt hơn lên. Sự thực là cuộc sống còn rất nhiều điều để chúng ta theo đuổi, mà hơn hết đó chính là theo đuổi hạnh phúc, sự thanh thản và yên bình.

Việc bạn quyết định trân trọng những bài học hay món quà vô giá mà cuộc sống mang lại thay vì mặc cảm và tự ti trong vỏ ốc của chính mình là một quyết định đúng đắn nhất. Bạn không phải quan tâm phán xét vấn đề hiện tại của mình là tốt hay xấu. Thay vào đó, hãy tin rằng mỗi biến cố trong đời đều mang lại cho bản thân chúng ta một bài học và một món quà diệu kỳ từ cuộc sống, ngay cả khi rất khó để nhận ra chúng.

Người Trung Quốc có một câu chuyện được lưu truyền như sau:

“Một bác nông dân có một con ngựa. Một ngày nọ, con ngựa bỏ đi mất. Người dân trong làng biết tin đã đến an ủi nhưng bác chỉ cười và nói: “Mất ngựa chưa hẳn đã là không may”.

Một tuần sau, con ngựa dẫn về một con ngựa cái khác. Lần này, dân làng lại kéo đến chúc mừng bác nông dân. Bác lại nói: “Được

ngựa chắc gì đã là may".

Sau đó, người con trai của bác nông dân do cưỡi ngựa và không may anh bị ngã gãy chân. Mọi người lại đến chia buồn cùng bác nông dân, nhưng bác vẫn trả lời: "Gãy chân chưa hẳn đã là không may".

Một tuần sau đó, một đội quân đến làng bắt lính. Khi họ trông thấy con trai bác nông dân bị gãy chân, họ cho phép anh được ở lại nhà."

Mọi chuyện đến với gia đình người nông dân ấy là may hay không may?

Bạn thấy đấy, chúng ta cũng không thể nói đó là may hay không may.

Khi cuộc sống diễn ra không như mong muốn thì bạn cũng hãy tin rằng nó như thế là vì nó đang hướng đến một mục đích tốt đẹp hơn. Hãy nhớ rằng: cả thế giới đều sẵn sàng giúp bạn. Suy nghĩ này giúp bạn sống lạc quan và cứ sau mỗi bước chuyển mình, bạn sẽ thấy mọi việc dễ dàng và tốt đẹp hơn.

Tìm kiếm bài học và món quà từ cuộc sống

1. Hãy ngồi xuống, nhắm mắt và hít thở thật sâu.

2. Nhớ lại một tình huống bạn cảm thấy mình có lỗi hay tình huống trong đó bạn buộc tội người khác. Hình dung những người có liên quan và những điều họ đã nói, đã làm.

3. Hãy thử tưởng tượng bạn đang xem lại một đoạn phim mà trong đó nội dung chính là tình huống bạn đã trải qua và tất nhiên, bạn cũng là diễn viên chính.

4. Bạn cho rằng những lúc nào mình có thể kiểm soát vấn đề? Bạn có bỏ qua dấu hiệu nào báo trước tình huống này không? Bạn có hành động nhằm kích thích và giải quyết vấn đề không? Những suy nghĩ và hành động của bạn tác động đến tình huống này thế nào?

5. Bạn học được bài học gì từ tình huống đó? Bạn có muốn mình kiên nhẫn và bình tĩnh hơn không? Bạn có nghĩ tốt hơn là mình nên lắng nghe nhiều hơn và nói ít lại?

6. Tự hỏi bản thân: nếu chuyện đã xảy ra là vì một lý do, một mục

tiêu nào đó đặc biệt hơn thì bạn nghĩ đó là gì? Bạn có khả năng nhận ra những mặt tốt mà nó mang lại?

7. Bây giờ, bạn hãy ghi lại điều quan trọng nhất mà bạn có thể làm khác với những gì đã xảy ra sau khi bạn đã nhận ra bài học và món quà từ những trải nghiệm đó.

Thói quen thứ ba dẫn đến hạnh phúc

Duy trì sự thanh thản và bình yên cho tâm hồn

Chúng ta không bao giờ tìm được sự bình yên với thế giới bên ngoài một khi nội tâm chưa thật sự tĩnh lặng.

Đạt Lai Lạt Ma

Cũng giống như nhiều người khác, cuộc sống của bạn không thể tránh khỏi những phút giây ngoài ý muốn, vậy lúc ấy bạn có tự buộc tội bản thân? Có thể đó là khi hôn nhân hay công việc làm ăn của bạn thất bại, hay do con cái gặp phải một chuyện chẳng lành... Trước những sự việc đó, bạn thường phản ứng bằng cách làm tổn thương mọi người hoặc tự co mình lại sợ người khác làm tổn thương bạn. Tự buộc tội bản thân mình cũng nguy hiểm như khi bạn buộc tội người khác, vì nó gây ra những cảm giác tội lỗi và tự ti rất khó loại bỏ. Khi suy nghĩ về chúng, bạn gần như tập trung hết năng lượng của bản thân và cố níu giữ chúng trong lòng. Dần dần, những suy nghĩ tiêu cực đó gặm nhấm con người bạn, ngăn trở bạn tìm đến hạnh phúc đích thực.

Để có được một tâm hồn yên bình tuyệt đối, bạn cần giải phóng nguồn năng lượng bên trong mình bằng cách đối mặt với những cảm giác mà bạn đang trốn tránh và hãy để quá khứ ngủ yên. Khi đó, cuộc sống của bạn sẽ tiếp tục vận hành về phía trước đồng thời mở ra trước mắt bạn một chân trời mới đầy tình yêu và hạnh phúc.

Câu chuyện của Zainab

Giải tỏa cảm xúc dồn nén

Tôi sinh trưởng tại một vùng ngoại ô Baghdad vào thập niên 70 của thế kỷ XX. Cha tôi là phi công cho hãng hàng không Iraq Airlines vì thế tôi được đi du lịch rất nhiều nơi trên thế giới. Tôi đã có một tuổi thơ khá sung túc mà không hề lo nghĩ về cuộc sống sau này của mình sẽ thế nào. Năm tôi 11 tuổi, mọi thứ bắt đầu thay đổi khi cuộc chiến Iran - Iraq bùng nổ. Đó là lần đầu tiên tôi

trông thấy những chiếc phi cơ quân sự và pháo cao xạ trên bầu trời, khắp đường phố đầy binh lính với vũ khí trên tay. Đôi khi, tên lửa lại rơi vào nóc một nhà dân gần đó. Tôi còn nhớ cha mẹ tôi đã bàn với nhau rằng cả nhà tôi (gồm cha mẹ, tôi và hai em trai) có nên ngủ chung một giường để trong trường hợp xấu nhất bom rơi vào nhà, chúng tôi có thể cùng chết hay không. Cuộc sống với tôi giờ đây không thể gọi là bình thường nữa, nguy hiểm rình rập khắp nơi và cái chết có thể đến bất cứ lúc nào. Và rồi một đêm nọ, tin dữ ập xuống gia đình tôi: cha tôi được chọn làm phi công riêng cho Tổng thống Saddam Hussein.

Khi cha tôi được giao công việc này, ông không cách gì từ chối được vì như thế ông sẽ bị bỏ tù, thậm chí là bị xử bắn. Gia đình tôi chỉ còn biết tuân thủ và làm hết phận sự của mình. Mọi hoạt động của gia đình tôi đều bị kiểm soát. Cuộc sống tiếp diễn trong lo âu và sợ hãi.

Và khi tôi bước vào tuổi đôi mươi, mẹ thuyết phục tôi kết hôn với một người mà tôi chưa từng gặp mặt. Anh ta là một chuyên gia người Iraq đang sống tại Chicago. Tôi rất sợ. Lấy một người tôi chưa từng gặp mặt và cũng không yêu là điều đi ngược với tất cả những gì cha mẹ đã dạy tôi. Ông bà từng nói hôn nhân phải dựa trên nền tảng của tình yêu và sự tự do quyết định hạnh phúc của mình. Ban đầu, tôi cự tuyệt nhưng mẹ van khóc và năn nỉ nên cuối cùng, tôi đành miễn cưỡng chấp nhận. Tôi không muốn mẹ phải buồn lòng. Điều mà khi ấy tôi không hề biết và mãi tận 10 năm sau mới được tiết lộ là bà sợ rằng Saddam sẽ có cảm tình với tôi và bà rất sợ con gái mình rơi vào tay ông ta, do vậy bà muốn đưa tôi rời khỏi Iraq.

Lễ cưới được tổ chức tại Chicago. Lần đầu tiên gặp chồng sắp cưới, tôi nghe tim mình nhói đau. Tôi không có chút cảm giác nào với anh và anh cũng vậy. Anh nói anh sẽ cố gắng là người chồng tốt. Anh sẽ để tôi theo học tiếp chuyên ngành tôi đang bỏ dở ở Iraq và tôi được quyền đi làm. Đến một lúc nào đó, chúng tôi sẽ học cách yêu nhau.

Chỉ vài tuần sau khi cưới, tôi phát hiện ra con người thật của chồng tôi. Hắn không hề có ý định tôn trọng những lời đã hứa. Hắn không cho tôi tiền, không cho tôi tiếp xúc với bên ngoài và tất nhiên, cả việc học của tôi cũng bị cấm đoán. Tôi như bị cầm tù. Tôi không khác gì một con ở trong nhà, bị hắt hủi và hành hạ về tinh thần. Tôi tự an ủi mình rằng mọi chuyện sẽ tốt đẹp hơn, nhưng mọi thứ ngày càng tệ hơn. Giọt nước cuối cùng làm tràn ly chính là những cơn hành hạ của chồng khi chúng tôi quan hệ, khắp cơ

thể tôi đầy những vết thâm tím. Tôi bị hành hạ cả về tinh thần lẫn thể xác. Và một ngày, tôi quyết định chạy trốn chỉ với 400 đô-la bên người.

Sau đó, mọi chuyện đã thay đổi. Tôi chuyển đến một thành phố khác, tôi đi học và giao thiệp trở lại với bạn bè. Tôi để lại quá khứ phía sau: sự chết chóc của chiến tranh, những tháng năm sống dưới sự kiểm soát của Saddam và cuộc hôn nhân khắc nghiệt của mình. Tôi cố nén giữ mọi nỗi đau vào tận sâu cõi lòng và không bao giờ muốn khơi dậy chúng dù chỉ một lần. Trong suốt thời gian đó, tuy rằng có những lúc tôi cảm thấy rất vui và hạnh phúc nhưng sâu thẳm tận cõi lòng vẫn âm ỉ một nỗi đau.

Năm 1992, tôi tái hôn với một người đàn ông tuyệt vời mà tôi quen từ thời phổ thông. Trong thời gian chúng tôi cùng nhau tiết kiệm tiền để đi hưởng tuần trăng mật thì một ngày, tôi đọc báo và biết tin hàng nghìn phụ nữ Bosnia và Croatia bị giam cầm trong những khu nhà thổ để phục vụ cho binh sĩ trong suốt thời kỳ chiến tranh. Gương mặt của những phụ nữ này khơi dậy nỗi đau chất chứa trong tôi bấy nay và tôi bật khóc. Chồng tôi vội đến hỏi han và anh đã ôm chặt tôi vào lòng khi nghe tôi giải thích. Vợ chồng tôi muốn làm gì đó để giúp họ nhưng không thể tìm được một tổ chức nào phụ trách về vấn đề này. Thế là chúng tôi quyết định sẽ tự mình làm mọi việc. Được sự giúp sức của nhà thờ Unitarian, hai vợ chồng tôi mang theo số tiền đã tiết kiệm và bay đến Croatia.

Tôi cảm thấy niềm đam mê thật sự của mình đối với công việc này, và chính chuyến đi đến Croatia là bước đệm cho sự ra đời của tổ chức Women for Women International – một tổ chức giúp đỡ những phụ nữ sống sót sau chiến tranh gầy dựng lại cuộc sống thông qua việc nối kết họ với phụ nữ Mỹ. Mỗi tháng, họ sẽ nhận được một khoản tiền trợ cấp kèm một lá thư động viên tinh thần. Tôi đi khắp thế giới và trò chuyện cùng những phụ nữ chịu bất hạnh bị hành hạ về tinh thần cũng như thể xác. Tôi khuyến khích họ nói lên câu chuyện của mình. Tôi tin sự sẻ chia chân thành sẽ giúp họ mở lòng hơn và từng bước thoát khỏi hố sâu mặc cảm tự ti để có một cuộc sống mới.

Năm 2003, Saddam Hussein bị bắt. Tôi quyết định viết một quyển sách về những điều phụ nữ Iraq đã và đang phải chịu đựng. Tôi không hề có ý khoét sâu vào nỗi đau của mình nhưng đến một ngày, một nhà xuất bản đã gọi cho tôi và nói: “Cô cần viết một quyển sách về chính mình. Hãy viết về câu chuyện của cô!”.

Tôi bật khóc: "Không, không phải về tôi, mà về những người phụ nữ khác". Tôi cố gắng bào chữa cho mình, tôi không muốn khơi dậy nỗi đau mà mình đã nỗ lực chôn chặt biết bao năm qua. Nếu tôi kể về câu chuyện của mình, tôi sẽ phá hủy hình ảnh một người phụ nữ mạnh mẽ, một người lên tiếng kêu gọi bình quyền cho phụ nữ đã được tạo dựng bấy nay.

Vài ngày sau cuộc điện thoại kia, tôi có chuyến bay đến Congo để tiến hành công việc của tổ chức Women for Women International. Trên chuyến bay hai giờ, tôi ngồi cùng một phụ nữ tên Nabito và cô đã kể cho tôi nghe câu chuyện mà cô trải qua. Đó là câu chuyện khủng khiếp và đau buồn. Cô và những đứa con gái của mình đã bị một toán binh lính bủa vây và cưỡng bức tập thể; bọn chúng còn ra lệnh cho con trai cô phải cưỡng bức chính mẹ mình, khi anh phản kháng, chúng đã bắn thẳng vào chân anh. Cả người tôi run lên trước câu chuyện thương tâm đó. Cô tâm sự: "Tôi chưa từng kể với ai chuyện này, ngoại trừ cô". Và khi được hỏi cô có muốn giữ bí mật hay nên để mọi người biết, cô ấy đã cho phép tôi chia sẻ câu chuyện này với mọi người với hy vọng nó sẽ giúp những phụ nữ khác có đủ nghị lực để tiếp tục sống khi rơi vào hoàn cảnh bi đát.

Sau đó, trên suốt quãng đường từ Congo đến Rwanda, tôi đã khóc rất nhiều. Tôi không thể xóa hình ảnh của Nabito ra khỏi đầu mình. Cô ấy học vấn không cao, không có nhà, cô chẳng có gì cả. Trên người cô chỉ duy nhất bộ váy áo của ai đó đã tặng và đôi giày cô mang cũng là được lấy ra từ đống đổ nát. Nhưng vượt lên trên những điều đó, Nabito can đảm hơn tôi. Không những Nabito có đủ nghị lực và can đảm để đối mặt với nỗi bất hạnh của mình mà cô còn chấp nhận chia sẻ nó với người khác với niềm tin rằng nó sẽ góp phần xoa dịu nỗi đau cho những người phụ nữ khác.

Và khi đến khách sạn ở Rwanda, tôi quyết định gửi e-mail cho nhà xuất bản: "Tôi sẽ viết về cuộc đời mình!". Chính công việc viết sách này đã giúp tôi cảm thấy tự do và thanh thản hơn với quá khứ đã qua.

Có rất nhiều cách để bạn duy trì sự thanh thản cho tâm hồn, và việc giải phóng những cảm xúc dồn nén để đối mặt với quá khứ là một cách mang đến niềm hạnh phúc đích thực cho bạn.

Bài tập duy trì sự thanh thản cho tâm hồn

2. Bước chân trái về phía trước, chân còn lại đặt nhẹ nhàng trên

mặt đất, hai mũi chân hướng về trước. Nhẹ nhàng khụy gối trái đủ để bạn giữ được gót chân phải trên sàn.

3. Bước chân trái lên, đồng thời nâng cánh tay phải về trước một góc 45 độ. Cánh tay trái đưa về sau cũng một góc 45 độ để giữ thăng bằng. Tư thế của bạn lúc này là chân trái và tay phải nâng hướng về trước, chân phải và tay trái duỗi thẳng ra sau.

4. Bây giờ, ngước mặt về phía cánh tay phải, nhắm mắt và thư giãn.

5. Trong lúc duỗi căng người như thế, bạn hãy nghĩ về một điều gì đó từng khiến bạn cảm thấy hối tiếc, xấu hổ hay mang nặng cảm giác tội lỗi. Hít một hơi sâu và tập tha thứ cho chính mình. Giữ nhịp thở và tư thế đó trong khoảng năm đến mười giây.

6. Đổi qua lặp lại động tác với chân phải và tay trái.

Thực hiện ba lần như thế.

Tóm tắt các bước để bồi đắp cảm xúc hạnh phúc

Bạn đã hình thành nền móng vững chắc cho "ngôi nhà hạnh phúc" bằng việc xác định và nắm giữ niềm hạnh phúc đích thực của bản thân. Kết quả này có được do bạn tập trung vào giải quyết vấn đề, đón nhận và trân trọng những bài học cũng như món quà diệu kỳ từ cuộc sống, đồng thời bạn duy trì được sự thanh thản và bình yên trong tâm hồn. Các bước sau đây sẽ giúp bạn củng cố và bồi đắp xúc cảm hạnh phúc đang hiện hữu trong bạn:

1. Trong thời hạn một tuần, mỗi khi có hành động lên tiếng phàn nàn, buộc tội người khác hay có cảm giác mặc cảm tự ti, bạn hãy trích ra 2 đô-la và bỏ vào một chiếc hộp nhỏ. Đừng quên theo dõi số tiền bạn thu được vào cuối ngày. Sau một tuần, bạn hãy dùng số tiền đó để chiêu đãi gia đình hoặc nếu thích, bạn có thể quyên góp vào một quỹ từ thiện.

2. Tiến hành một cuộc thử nghiệm: hãy tự thử thách bản thân xem bạn có thể trải qua một ngày mà hoàn toàn không than vãn, chỉ trích hay cảm thấy mặc cảm, tự ti không.

3. Để loại bỏ thói quen hay buộc tội chính mình và người khác, hãy thử nghĩ về một tình huống mà mọi việc đều đi ngược lại với điều bạn mong đợi. Lúc này, bạn hãy vận dụng bài tập "Tìm kiếm bài học và món quà từ cuộc sống". (Nếu bạn không thể nghĩ ra được một tình huống nào, xin chúc mừng – bạn đã đến rất gần với

niềm hạnh phúc đích thực!).

Chương 4

Cột trụ của tinh thần – Đừng tin vào những suy nghĩ chủ quan

Tâm trí có thể tạo nên địa ngục trong thiên đàng, thiên đàng trong địa ngục.

John Milton

Một nhà hiền triết kể lại rằng: có một người đàn ông giàu có, khoác trên người bộ quần áo và đồ trang sức rất đắt tiền đã đặt cho ông câu hỏi sau:

- Tôi cần từ bỏ điều gì để có được hạnh phúc và sự thanh thản thật sự?

Nhà hiền triết trả lời:

- Tôi có một tin tốt và một tin xấu. Tin tốt là anh không cần phải từ bỏ điều gì để có được những thứ anh muốn. Tin xấu là thay vào đó, anh cần làm một việc mà có thể sẽ rất khó đối với anh – anh cần từ bỏ và thay đổi cách suy nghĩ của bản thân mình.

Người đàn ông nọ sửng sốt:

- Từ bỏ cách suy nghĩ của tôi ư? Nói như vậy chẳng khác nào bắt tôi phải ngừng thở?

Nghe qua câu chuyện trên, có lẽ bạn sẽ cảm thấy việc thay đổi cách suy nghĩ của bản thân không phải là dễ? Thật ra nó không phức tạp lắm đâu. Tôi sẽ chỉ cho bạn thấy cách mà bộ não sẽ giúp bạn tiến gần đến hạnh phúc.

Những nỗi sợ cố hữu

Bạn bị dằn vặt bởi những suy nghĩ tiêu cực sau đây bao nhiêu lần/ ngày?

- Mình không đủ giỏi.

- Chồng (hay vợ) mình không yêu mình nữa.

- Mình ghét trông mình thế này.

- Mình sợ sẽ không trả nổi hóa đơn tháng này.

- Con mình không ngoan.

- Mình quá ngu ngốc.

- Mình không đảm nhận nổi công việc này.

Nếu giống như phần lớn mọi người, bạn sẽ bị chi phối bởi rất nhiều điều. Với hàng đống suy nghĩ tiêu cực đè nặng lên tâm trí, con người không thể cảm thấy thoải mái và hạnh phúc.

Tâm trí con người là tổng hòa của những dòng suy nghĩ và niềm tin, thêm vào đó là những đoạn độc thoại, những đoạn tự vấn lương tâm mà thông thường, chúng ta đều để chúng ở chế độ "tự động". Theo các nhà khoa học, mỗi ngày bộ não con người xử lý đến 60.000 suy nghĩ thoáng qua trong đầu. Nếu tính trung bình thì cứ mỗi giây, một suy nghĩ được hình thành và cứ thế kéo dài trong hàng giờ liền. Như vậy, nếu cuối ngày bạn cảm thấy mệt mỏi và kiệt sức thì cũng không có gì là ngạc nhiên!

Và một phát hiện gây chú ý hơn là trong số 60.000 suy nghĩ đó có đến 95% là những suy nghĩ cũ của ngày hôm qua, ngày trước và trước nữa. Tâm tưởng con người giống như một chiếc đĩa hát cứ lặp đi lặp lại một bản nhạc cũ; cũng giống như chúng ta cứ mãi đi trên một con đường quen thuộc mà chưa bao giờ nghĩ đến việc sẽ khám phá một con đường mới.

Người ta đã thống kê một con số gây sửng sốt: 80% suy nghĩ của một người bình thường đều mang ý tiêu cực. Vậy tức là mỗi ngày, con người kinh qua đến hơn 45.000 suy nghĩ tiêu cực. Tiến sĩ Daniel Amen – một nhà tâm thần học và là một chuyên gia về não gọi chúng là ANTs (Automatic negative thoughts - những suy nghĩ tiêu cực tự động).

Nếu tâm trí bạn chứa đầy ANTs, chúng sẽ gây nên nhiều phiền toái cho bạn. Các nhà nghiên cứu tại Viện sức khỏe quốc gia Hoa

Kỳ đã tiến hành đo lưu lượng máu cũng như các hoạt động diễn ra trong não bộ và phát hiện: những ý nghĩ tiêu cực đóng vai trò kích thích trung khu não tiết ra những hoóc-môn lo lắng và mệt mỏi. Trái lại, những ý nghĩ tích cực lại giúp tạo nên sự khỏe khoắn và hưng phấn cho tinh thần. Nếu những ý nghĩ tiêu cực là liều thuốc độc thì suy nghĩ tích cực được xem là thần dược cho não bộ con người. Nhìn vào biểu đồ sau, bạn sẽ hiểu rõ hơn suy nghĩ tác động đến chúng ta thế nào và từ đó, ảnh hưởng gì đến khả năng cảm nhận hạnh phúc của mỗi người:

Sự thật về những suy nghĩ của bạn

Để ngăn cản những suy nghĩ không tốt khiến bạn phải mệt mỏi hay chán chường, bạn hoàn toàn không cần cố gắng từ bỏ chúng vì có một cách đơn giản hơn rất nhiều. Bí mật ở đây chính là bạn phải chấp nhận một sự thật:

Những suy nghĩ của bạn không phải luôn luôn đúng.

Nghe có vẻ đơn giản nhưng thật ra, ý tưởng mang tính cách mạng này đòi hỏi một sự thay đổi rất lớn trong quan niệm mỗi người. Chúng ta đã quá quen với việc tin tưởng tuyệt đối vào những gì mình nghĩ và tự động phản hồi chúng một cách vô thức – mà đôi khi chính chúng ta cũng không nhận ra là mình đang mắc sai lầm. Tôi còn nhớ một chuyện xảy ra với mình vài năm trước đây đã làm tôi nhận ra điều này.

Hôm đó, tôi đang say sưa diễn thuyết trước 450 thính giả ngồi kín cả hội trường khách sạn. Tôi cảm nhận lòng bàn tay mình lành lạnh và tim đập nhanh – tôi đang mất bình tĩnh. Lý do ư? Bởi vì tôi trông thấy một người đàn ông ngồi ở hàng ghế thứ ba bên dưới có những biểu hiện khác thường. Anh ta ngồi bất động và khoanh hai tay trước ngực. Anh không nở một nụ cười nào trước những câu chuyện hóm hỉnh của tôi. Thậm chí là không một cái gật đầu thể hiện sự đồng tình! Tôi có đang nghi ngờ quá không? Tôi chột dạ. Anh ta không thích những điều tôi đang nói?

Tôi càng hồi hộp hơn khi người đàn ông đó tiến thẳng lên sân khấu sau khi bài diễn thuyết của tôi kết thúc. Tôi nghĩ anh đến là để chỉ trích mình.

Nhưng thật bất ngờ, không như tôi nghĩ, anh ấy tiến đến trước mặt tôi rồi chìa tay ra. Anh nói với một giọng khàn khàn xúc động: “Cám ơn cô, buổi nói chuyện của cô hôm nay đã làm thay đổi cả cuộc đời tôi”.

Tôi sững người vì ngạc nhiên. Đó là lúc tôi nhận ra những suy nghĩ của tôi trong biết bao thăng trầm cuộc sống đã qua không phải lúc nào cũng đúng. Và tất cả chúng ta cũng vậy.

Bạn có tin vào những điều người khác nói? Bạn tin vào những điều mình đọc được? Trong thời buổi kỹ thuật và công nghệ tiến bộ không ngừng, những điều bạn thấy chưa hẳn đã là sự thật. Vì vậy...

Đừng vội tin vào tất cả những gì bạn nghĩ khi thoạt quan sát một điều gì đó.

Suy nghĩ là những dòng năng lượng được hình thành từ một chuỗi các tế bào thần kinh trong não, người ta có thể đo nó bằng xung điện và tần số sóng âm. Những suy nghĩ không phác họa một hình ảnh thực tế nào rõ ràng nhưng bộ não vẫn làm nhiệm vụ phản ánh và truyền thông tin đến bạn. Một khi bạn suy xét và nhận ra mình không nhất thiết phải tin vào những ý nghĩ tiêu cực đó thì bộ não sẽ tự động ngừng sản sinh các chất làm tăng sự căng thẳng và mệt mỏi.

Chất Velcro và Teflon

Thời nguyên thủy, người tiền sử sống trong các hang động, mọi quan tâm của họ đều tập trung vào việc làm sao tránh được những hiểm họa rình rập xung quanh: thời tiết khắc nghiệt, thú dữ... Lúc này, sự chú tâm có chủ đích vào tính chất tiêu cực lại là yếu tố quyết định sự tồn vong của họ. Tổ tiên của chúng ta đã trải qua một cuộc sống như thế, những ai không thận trọng tìm cách đối phó với cuộc đấu tranh sinh tồn khắc nghiệt sẽ không thể tồn tại.

Ngày nay, tuy chúng ta không còn phải đối mặt với thú dữ, với thiên nhiên hoang dã nữa thì chúng ta vẫn lập trình suy nghĩ của mình theo cách cũ: chỉ chú ý đến những điều tiêu cực hơn là những điều tích cực. Nhà tâm lý học, đồng thời là nhà nghiên cứu não Rick Hanson đã giải thích rằng những ý nghĩ tiêu cực luôn hiện hữu và được kết dính vào não bộ chúng ta tựa như chất velcro (một loại keo kết dính); trái lại, những ý nghĩ tích cực lại khá rời rạc và không được ưu tiên lưu giữ trong bộ não, như chất teflon (chất không kết dính). Hơn nữa, các nhà nghiên cứu còn phát hiện ra chúng ta phải nuôi dưỡng khá nhiều những ý nghĩ tích cực mới có thể loại bỏ một ý nghĩ tiêu cực. Tiếc là con người đã quá quen thuộc với cách lập trình cũ và chính điều này đã ngăn họ đến với niềm hạnh phúc đích thực.

Bạn còn nhớ tôi đã nghĩ gì trong suốt bài diễn thuyết của mình không? Bạn có thừa nhận rằng việc thuyết phục 449 thính giả ngồi bên dưới lắng nghe và đồng cảm với nội dung bài diễn thuyết của mình là một điều không dễ. Tôi đã làm được điều đó, và lẽ ra tôi nên vui mới phải. Thế nhưng tôi lại chỉ chú ý đến một người mà tôi nghĩ anh ta không quan tâm, không thích thú bài diễn thuyết của mình. Tôi đoán bạn hẳn đã phát hiện ra mâu thuẫn này. Nếu bạn nhận được mười lời khen và một lời góp ý, bạn sẽ lưu tâm đến bên nào hơn? Đa phần mọi người sẽ dằn vặt bản thân hàng giờ liền chỉ vì một lời góp ý và vô tình phủ nhận tất cả những thông điệp động viên.

Huấn luyện não bộ

Tuy bộ não con người được mặc định lưu giữ những ý nghĩ tiêu cực và hệ thống cảnh báo não của bạn khá nhạy cảm, nhưng bạn vẫn có khả năng điều chỉnh và thay đổi được vì các tế bào não khá linh hoạt. Không giống với các loài động vật khác, bộ não con người có khả năng hình thành và tiếp nhận những phản xạ mới.

Qua các cuộc nghiên cứu, Tiến sĩ Richard Davidson, giám đốc phòng nghiên cứu các ảnh hưởng của hệ thần kinh thuộc Đại học Wisconsin-Madison, đã kết luận: việc hình thành những suy nghĩ mới và khác biệt sẽ tạo ra những đường rãnh mới trên bề mặt não. Khi bạn tập trung hướng về những điều tốt đẹp, lập tức những rãnh tiêu cực trên não sẽ thu nhỏ lại đồng thời mở đường cho những rãnh tích cực hằn sâu hơn.

Thay vì bị nhồi nhét bởi những suy nghĩ tiêu cực và phản ứng lại bằng cách chống trả hay trốn tránh, những người hạnh phúc biết tận dụng trung khu thần kinh não của mình để tạo ra những thói quen cho phép họ phản hồi vấn đề một cách dễ dàng hơn. Những người có hạnh phúc đích thực thường:

• Hoài nghi với những ý nghĩ tiêu cực, họ đặt vấn đề với chúng và mổ xẻ nghiên cứu chúng khi cần.

• Không chống lại những ý nghĩ tiêu cực đó. Họ biết bộ não có xu hướng nghiêng về chúng nên họ tin mình có thể kiểm soát và dần dần vượt qua.

• Củng cố, bồi đắp những ý nghĩ tích cực và tận hưởng những trải nghiệm đẹp từ thái độ tích cực.

Sau đây là ba thói quen hạnh phúc giúp bạn hình thành những rãnh mới trên não và phản hồi mọi việc một cách linh hoạt hơn:

1. Tự vấn về những suy nghĩ của bản thân.

2. Vượt qua rào cản tinh thần và tiến về phía trước.

3. Hướng tinh thần đến niềm vui và hạnh phúc.

Thói quen thứ nhất cho hạnh phúc tinh thần

Tự vấn về những suy nghĩ của bản thân

Bạn không hạnh phúc? Chỉ có một lý do: bạn lưu giữ quá nhiều những niềm tin sai lạc trong tâm trí mình, đến nỗi bạn không bao giờ nghĩ là mình sẽ xem xét, cật vấn chúng.

Anthony de Mello

Gần đây, chúng tôi có dịp tiếp xúc riêng với State Oracle, người đã từng làm cố vấn pháp lý cho Đức Đạt Lai Lạt Ma và chính phủ Tây Tạng trong suốt hai mươi năm qua. Ấn tượng trước dáng vẻ hạnh phúc và thanh thản của ông, tôi đã nhờ ông chia sẻ vài lời về hai từ hạnh phúc. Ông nói: "Kẻ thù thực sự của hạnh phúc là sự đóng băng tâm hồn và sự lừa dối. Hãy nhìn nhận vấn đề theo một cách khác hơn, nhìn thẳng vào sự thật là cách giúp giảm bớt mọi khổ đau. Nếu bạn vững tinh thần, bạn hoàn toàn có thể vượt qua mọi thứ – bạn sẽ có hạnh phúc – bất kể chuyện gì xảy ra đi nữa".

Bạn phản ứng thế nào nếu tâm trí bạn nói cho bạn nghe sự thật? Hãy hỏi lại! Khi bạn xát muối vào nỗi đau của mình và khóa kín lòng, rất khó để nỗi đau ấy vơi đi.

Câu chuyện của Bruce

Chấp nhận hiện thực

Cuộc hôn nhân của chúng tôi đã kéo dài trên hai mươi năm. Chúng tôi có một cô con gái mười chín tuổi và cuộc sống gia đình vẫn rất ấm êm. Cho đến hai năm gần đây, tôi nhận ra mọi việc bắt đầu có sự thay đổi. Thỉnh thoảng vì công việc, tôi phải sống xa nhà, nhiều khi cả tháng mới gặp vợ con. Tôi biết đó là điều không hay nhưng vẫn hy vọng vợ chồng tôi có thể vượt qua thử thách này.

Nhưng chúng tôi đã không thể.

Cho đến một ngày, điều tồi tệ nhất đã xảy ra. Vợ tôi nói với tôi:

- Em đã suy nghĩ rất nhiều về chuyện này. Em muốn chúng ta chia

tay.

Tôi nhìn cô ấy thảng thốt, điều gì đang xảy ra đây? Vợ tôi nói tiếp:

- Em không buộc tội anh điều gì nhưng em muốn ly dị. Chúng ta sẽ vẫn là bạn của nhau.

Ly dị. Hai từ đó như hàng nghìn tấn đá đổ ập xuống đầu tôi, khiến tôi choáng váng. Tôi nghĩ chắc cô ấy nói thế để nhắc nhở tôi rằng quan hệ của chúng tôi đã xấu đi rất nhiều.

Suốt những ngày ở nhà, tôi làm mọi cách để cô ấy thay đổi quyết định. Tôi nài nỉ. Tôi thương lượng. Thậm chí tôi đã rơi nước mắt trước cô ấy.

Một tuần trôi qua, mọi chuyện càng tồi tệ hơn. Vợ tôi vẫn giữ nguyên ý định ly dị và nói rõ lý do: cô ấy đã gặp một người đàn ông khác. Điều này giải thích vì sao cô không có ý níu kéo quan hệ giữa chúng tôi. Cô ấy chỉ muốn được tự do để đến với người đàn ông kia.

Tôi rơi vào khủng hoảng. Tôi cảm thấy bị phản bội, bị bỏ mặc, không được yêu và không đáng được yêu. Sao cô ấy lại có thể đối xử với tôi như vậy? Sự mệt mỏi, chán chường ảnh hưởng đến công việc, sức khỏe, đặc biệt là tác động mạnh đến tinh thần tôi. Trong cơn tuyệt vọng, tôi đăng ký tham gia vào một hội nghị chuyên đề kéo dài chín ngày với hy vọng nó sẽ giúp tôi thay đổi phần nào cách suy nghĩ của mình.

Ngày đầu tiên, chúng tôi được hỏi "Theo thang đo từ 1 đến 10, mức độ hạnh phúc của anh/chị hiện giờ là bao nhiêu?". Tôi tự đánh giá mức độ hạnh phúc của tôi là 1.

Hai ngày tiếp theo, tôi chỉ thụ động ngồi nghe. Vấn đề đặt ra trong buổi nói chuyện chuyên đề này là: Mỗi khi có việc gì đó xảy đến, con người thường phản ứng lại bằng cách tự tạo ra một câu chuyện trong đầu dựa trên những tình tiết thực của cuộc sống. Không phải những tình tiết đó khiến chúng ta suy sụp mà chính là do câu chuyện ta đã tạo ra. Vì thế, nếu bạn không hài lòng và không cảm thấy hạnh phúc, bạn cần thiết phải quay lại và đặt nghi vấn cho chính câu chuyện của mình. Nó có đúng không? - Tôi hiểu điều này và cũng cho rằng đây là một phương pháp hiệu quả nhưng vì quá mệt mỏi và chán chường, tôi gần như không làm được như thế.

Ngày thứ ba, khi sự căng thẳng đã lên đến cao độ, tôi buộc phải

đặt dấu chấm hỏi với những điều mình đang nghĩ theo phương pháp mà tôi đã học được hôm trước.

Tôi tự hỏi bản thân mình: "Có phải toàn bộ câu chuyện này chỉ là do mình tạo nên và bây giờ, mọi chuyện lại càng thêm rắc rối?".

Tôi nhanh chóng nhận được câu trả lời: "Vợ tôi không nên hành xử như thế. Sự phản bội của cô ấy đã khiến tôi trở thành người mất đi gia đình và có lẽ, tôi không bao giờ cảm nhận được hạnh phúc là gì nữa?".

Tôi không biết vì sao nhưng khoảnh khắc đó, nỗi đau cứ mãi dằn vặt tôi và tôi chỉ còn đủ sức tiếp tục quá trình này bằng cách hỏi: "Mọi chuyện có thật như thế không?".

Là thật, nhưng tôi muốn biết rõ hơn: "Cô ấy không nên đối xử với tôi như vậy? Có phải tôi sẽ không bao giờ biết được hạnh phúc là gì nữa?".

Ngạc nhiên thay, tôi nhận được câu trả lời là "Không" cho cả hai câu hỏi trên.

Tôi hơi kinh ngạc. Tôi đã loại bỏ được cái vòng luẩn quẩn trong suy nghĩ. Tôi chợt cười chính mình. Rồi tôi cảm nhận lòng mình lắng lại – một cảm giác thật yên bình – không còn những phút bấn loạn khi nghĩ về chuyện cũ.

Tôi nhận ra nếu tôi nhìn nhận vấn đề một cách bao quát và toàn diện hơn, tôi vẫn không biết rằng nó đúng hay sai. Chỉ đơn giản là tôi không biết quyết định của vợ tôi là đúng hay sai. Tôi bắt đầu nghi ngờ tất cả những suy nghĩ của mình. Tôi tự nhủ lòng mình: "Hiện tại và tương lai rồi sẽ tốt đẹp hơn quá khứ, có thể lắm chứ!".

Nhưng cảm giác ấy chỉ kéo dài trong vài phút ngắn ngủi, tôi chợt nghĩ đến hình ảnh vợ tôi sánh vai cùng một người đàn ông khác. Tôi nghe tim mình đau nhói một lần nữa. Nhưng cũng ngay lập tức tôi lại nghĩ đến một niềm tin mới: tôi tin rằng vợ tôi đã tìm thấy người cô ấy thực sự yêu.

Tôi hít thật sâu và một lần nữa, tôi tự hỏi mình: "Có đúng như vậy không?".

Tôi cảm nhận nó đúng nhưng vẫn tiếp tục nghĩ: "Mình có chắc rằng cô ấy yêu người đàn ông kia hơn mình không?".

"Không, mình không chắc".

Việc tôi trả lời những câu hỏi như thế góp phần giúp tôi cảm thấy hạnh phúc. Tôi nhận ra mọi chuyện thật đơn giản: câu chuyện mà tôi thêu dệt từ những biến cố trong cuộc đời mình đã ăn quá sâu vào tâm trí tôi và chính nó là nguyên nhân của mọi cảm giác mệt mỏi, chán chường trong tôi suốt thời gian qua. Những chuyện tôi nghĩ là thật, thật ra lại không có ý nghĩa gì cả. Nghe có vẻ lạ – nhưng đây lại là một sự thật tuyệt vời khi tôi nhận ra biến cố ấy không phải là nguyên nhân gây nên cảm giác tuyệt vọng trong tôi. Giờ đây, tôi biết mình chỉ nên tập trung vào hiện tại, biết chấp nhận và hãy để quá khứ ngủ yên. Cuộc sống vẫn còn rất nhiều điều tốt đẹp đang chờ tôi!

Một năm trôi qua, cảm giác tự do tự tại vẫn hiện hữu trong tôi. Thật lòng mà nói, đôi lúc tôi cũng có những giây phút yếu lòng nhưng khi tôi phát hiện mình đang suy nghĩ, mình đang xa rời thực tế là tôi dừng lại ngay.

Điều cuối cùng tôi muốn chia sẻ cùng bạn là: Những suy nghĩ đến rồi sẽ đi, những mối quan hệ cũng thế. Đừng níu giữ những câu chuyện do mình "sáng tạo" ra mà không đem lại niềm hạnh phúc thực sự cho bản thân.

Đến ngày hôm nay, tôi hoàn toàn thanh thản và yên bình, tôi học được cách chấp nhận hiện thực. Một bước thay đổi đơn giản thôi đã giúp tôi có được niềm hạnh phúc đích thực mà tôi chưa bao giờ dám nghĩ đến. Nếu bạn bảo tôi đánh giá mức độ hạnh phúc của mình, tôi tự tin mà nói rằng: tôi đang ở mức 9 và đang tiến gần đến mức 10, và tôi tin không bao giờ tôi xuống dưới mức ấy.

Tiến hành công việc

Con người không bị làm phiền bởi những chuyện xảy đến với họ mà chính là do những suy nghĩ của họ về những chuyện đang diễn ra.

Epictetus

Byron Katie là mẹ của một đứa con nhỏ ba tuổi và cô phải tự bươn chải để chu toàn cho cuộc sống gia đình. Những lúc căng thẳng cô thường rơi vào trạng thái tuyệt vọng, đau khổ và chán ghét bản thân, lắm lúc trong cô còn xuất hiện ý nghĩ tự tử.

Một buổi sáng, Katie thức dậy và phát hiện một con gián đang bò qua chân mình. Chính lúc ấy, cô cảm nhận một điều gì đó trong cô đã được đánh thức. Cô nhận ra sự đau khổ, dằn vặt của mình đều bắt nguồn từ những suy nghĩ tự cô gán cho – cuộc sống của tôi thật khủng khiếp, tôi không có quyền được hưởng hạnh phúc –

mà không phải từ bản chất vấn đề cô đang đối mặt. Rồi cô bật cười. Mọi thứ dường như rõ ràng hơn: khi cô tin vào những điều mình nghĩ, cô đau khổ, ngược lại, nếu cô không tin, cô lại cảm thấy nhẹ nhõm và hạnh phúc. Quả thật, sự khổ đau, dằn vặt luôn là hệ quả của những suy nghĩ không căn cứ.

Mỗi khi tiếp xúc, ở cô luôn toát lên vẻ hạnh phúc rất đáng ngưỡng mộ. Nhưng đó là trước mặt mọi người, còn đằng sau đó thì sao? Thế là tôi quyết định hẹn trò chuyện cùng cô để làm rõ hơn vấn đề.

Thật sự, Katie là hình mẫu tuyệt vời cho khái niệm hạnh phúc tự thân. Mặc dù đã từng bị đe dọa bằng súng, từng trải qua một cuộc hôn nhân tan vỡ và đối mặt với nguy cơ mất đi thị lực nhưng cô vẫn nuôi giữ được sự thanh thản và hạnh phúc trong tâm hồn. Lắng nghe những tâm sự của Katie, tôi đã biết được cách mà cô giữ được sự thăng bằng cho cuộc sống của mình. Katie đã chia sẻ phương pháp tự vấn những suy nghĩ của bản thân cho tôi và tôi đã thử áp dụng nó vào một lần khi tôi và người yêu tranh cãi. Thật ra chuyện cũng không to tát gì, tôi bỗng nhận ra mình đang có suy nghĩ: "Anh ấy không nên phán xét mình như vậy".

Khoan đã, tôi tự hỏi. Điều mình đang nghĩ có thật không? Tôi không chắc lắm.

Tôi có chắc những gì mình nghĩ là đúng không?

Không, tất cả bằng chứng đều không rõ ràng.

Tôi cảm thấy thế nào khi có suy nghĩ này? Sự mệt mỏi, chán chường, chỉ tốn năng lượng mà thôi.

Nếu không có những suy nghĩ này thì tôi sẽ là người thế nào? Tự do, cởi mở và hạnh phúc.

Sau đó, tôi làm một cú lội ngược dòng. Tôi ghi lại suy nghĩ đầu tiên của tôi: Anh ấy không nên phán xét mình như vậy. Và tôi thử thay đổi câu đó thành nhiều biến thể khác nhau và xem cái nào là đúng nhất.

Anh ấy không nên phán xét mình như vậy.

Tôi không nên phán xét anh ấy như vậy.

Tôi không nên phán xét bản thân mình như vậy.

Càng làm, tôi càng cảm thấy lòng mình nhẹ nhõm hơn, và kết quả tôi nhận được là suy nghĩ ban đầu của tôi – Anh ấy không nên phán xét mình như vậy – đã biến mất từ lúc nào.

Một khi đã quen với việc tự vấn những suy nghĩ của bản thân thì bạn sẽ nhận ra bạn không cần cố gắng kiểm soát tâm trí hay cố xóa bỏ những suy nghĩ tiêu cực của bản thân. Thời gian trôi qua, chúng sẽ tự động mất đi. Tâm trí bạn trở nên thư thái, yên bình giúp làm tăng xúc cảm hạnh phúc trong bạn. Bài tập "tự vấn" sau đây sẽ giúp bạn có cái nhìn cận cảnh hơn về những suy nghĩ bên trong chính mình.

Bài tập "tự vấn"

Ghi lại vào dòng sau một niềm tin hay một lời phán xét của bạn và sau đó, bạn tự vấn mình bằng những câu hỏi tiếp sau:

Niềm tin:_____

1. Suy nghĩ này có đúng không?

2. Bạn có biết là nó đúng hay không? (Bạn có thật sự biết nó mang lại kết quả tốt cho bạn và cho mọi người?)

3. Bạn phản ứng thế nào khi tin vào suy nghĩ đó?

Chuyện gì xảy ra? (Bạn đối xử với bản thân mình thế nào và người khác thế nào khi tin vào suy nghĩ đó?)

4. Nếu không có suy nghĩ này bạn sẽ như thế nào? (Cuộc sống của bạn ra sao nếu bạn không tin vào suy nghĩ đó?)

Vậy giờ hãy thay đổi suy nghĩ đó: _____

(Nó có đúng hơn không?)

Với mỗi cách nghĩ khác nhau mà bạn đã ghi ra, hãy tìm ba ví dụ cho thấy nó đúng và phù hợp với cuộc sống của bạn. Việc này không có ý buộc tội hay phán xét mà chỉ giúp bạn khám phá những sự lựa chọn tốt nhất mang lại cho bạn sự thanh thản mà thôi.

Khi thực hiện bài tập này, chúng ta đang giải phóng chính mình khỏi những suy nghĩ tiêu cực như: "Mình không đủ giỏi", "Anh ấy không yêu tôi", "Cô ấy không hiểu tôi", "Tôi quá mập", "Tôi cần tiền", "Có chuyện gì đó khủng khiếp đang xảy ra". Chúng ta sẽ thay

sự buồn chán, đau khổ thành sự tự do, thanh thản – những điều mà chúng ta chưa từng nghĩ là mình có thể đạt được.

Thói quen thứ hai cho hạnh phúc tinh thần

Vượt qua rào cản tinh thần và tiến về phía trước

Nếu bạn rũ bỏ một vài suy nghĩ tiêu cực của mình, bạn sẽ nhận được ít sự thanh thản. Nếu cho qua nhiều hơn, bạn sẽ thanh thản nhiều hơn. Và nếu bạn cho qua tất cả, đừng níu kéo gì, thì bạn sẽ sở hữu sự thanh thản tuyệt đối.

Thượng tọa Venerable Ajahn Chah

Ở Borneo, người dân có một cách rất thông minh để trị những con khỉ hoang hay đến phá hoại mùa màng và cướp phá lương thực. Họ lấy một trái dừa khô và khoét một lỗ nhỏ chỉ vừa bàn tay con khỉ đút vào. Họ cho vào một ít gạo làm mồi rồi đóng chặt vỏ dừa xuống đất. Những con khỉ đánh hơi được thức ăn liền đến để thăm dò. Nó đút tay vào quả dừa khô và bốc đầy một nắm gạo trong đó. Nhưng khỉ không thể nào rút nắm tay đầy gạo ra khỏi vỏ dừa vì cái lỗ quá hẹp. Muốn rút tay ra, nó phải để lại số gạo kia. Nhưng nó không chịu bỏ tay, và thế là có rất nhiều con khỉ bị mắc bẫy.

Con người chúng ta cũng thường rơi vào trường hợp như thế: bị dìm trong vô vàn những ý nghĩ tiêu cực chỉ vì chúng ta không chấp nhận buông bỏ chúng. Càng cố níu giữ, chúng càng bám chặt và làm phiền bạn.

Cuộc thử nghiệm

Bây giờ, chúng ta hãy bắt đầu làm một thí nghiệm nhỏ nhé!

Đầu tiên, bạn tìm một cây viết. Bây giờ bạn hãy giữ chặt nó trong tay. Cây viết tượng trưng cho suy nghĩ và cảm xúc, bàn tay tượng trưng cho nhận thức của bạn.

Bạn hãy để ý một điều rằng: việc nắm chặt cây viết trong tay thật chẳng thoải mái chút nào nhưng sau một lúc bạn sẽ quen dần. Bạn có đang cảm thấy thế không? Tương tự, tâm trí con người cũng níu giữ những suy nghĩ và cảm giác như thế. Lâu ngày, chúng ta quen với việc níu giữ chúng và chính ta cũng không ngờ rằng mình đang làm vậy.

Bây giờ, bạn mở lòng bàn tay ra. Cây viết và bàn tay bạn không còn

áp chặt vào nhau nữa. Cũng như thế đối với những suy nghĩ và cảm giác trong bạn, chúng không còn yên vị trong tâm trí bạn nữa. Bạn không như những gì bạn nghĩ và cảm nhận.

Tiếp theo, bạn lật ngược lòng bàn tay lại. Điều gì xảy ra? Cây viết rơi xuống đất.

Làm điều này có khó không? Không, chỉ đơn giản là bạn không giữ nó trong lòng bàn tay mình nữa.

Đó là ý nghĩa của việc rũ bỏ và cho qua những suy nghĩ không tốt đang tồn tại trong tâm trí mỗi người.

Câu chuyện của Mariel Hemingway

Thoát khỏi "lời nguyền" gia tộc

Tôi sinh trưởng trong một gia đình nổi tiếng nhưng cũng không ít tai tiếng. Ông tôi – nhà văn Ernest Hemingway – từng bị những cơn rối loạn tinh thần hành hạ trong nhiều năm trời và nổi tiếng là một người nghiện rượu nặng. Những ai gặp tôi đều nói: "Tôi đã từng uống rượu với ông của cô". Tôi có cảm tưởng rằng ông tôi đã uống rượu với một nửa số người trên thế giới này.

Cuối cùng thì căn bệnh nghiện rượu và những cơn hành hạ về tinh thần cũng mang ông tôi đi mất. Bốn tháng trước ngày tôi ra đời, ông đã tự sát và trở thành người thứ tư trong dòng họ nhà tôi tìm đến con đường tự kết liễu đời mình. Kể từ đó, nghiện rượu, nghiện thuốc, suy sụp tinh thần trở thành những yếu tố đặc trưng của dòng họ nhà tôi.

Tuy tôi vượt qua được "lời nguyền Hemingway" nhưng cuộc đấu tranh khó nhất của tôi chính là đấu tranh để thoát khỏi sự chán ghét chính bản thân mình. Trong nhiều năm, một giọng nói dè bỉu lúc nào cũng vang vọng trong đầu tôi "Cô thật kém cỏi".

Một trong những lý do chính là vì tôi cảm thấy thiếu tự tin với ngoại hình của mình. Tôi ý thức được mình có một gương mặt không xinh xắn, một khuôn ngực không đầy đặn và đôi chân thì gầy guộc. Tôi nghĩ mình thật xấu xí và tôi cũng căm ghét cả chất giọng the thé của mình.

Mọi người trong gia đình tôi đều bị ám ảnh vì yếu tố ngoại hình. Ít người biết rằng ông tôi, Ernest, đã từng leo lên bàn cân mỗi ngày. Em gái tôi – Margaux – còn suy sụp tinh thần vì bị béo phì. Trong suy nghĩ của tôi khi ấy thì những gì đang diễn ra với gia đình

mình đều là dự báo về một viễn cảnh thật khủng khiếp.

Trong một thời gian dài, tôi rất sợ nếu một ngày nào đó khi tỉnh dậy, tôi cũng sẽ bị mất trí như nhiều người trong gia đình. Vì vậy, tôi quyết định phải làm một điều gì đó để kiểm soát bản thân. Trong nhiều năm, tất cả những gì tôi nghĩ đến là mình sẽ ăn gì. Nghe thật xấu hổ! Tôi tự nhủ: "Thật lãng phí thời gian!". Nhưng đó là điều duy nhất tôi phải để tâm đến nếu không muốn bị điên hay kết thúc đời mình trong ý nghĩ tự sát. Chí ít đó cũng là việc tôi còn kiểm soát được.

Tôi bắt đầu nghiện rượu và cà phê, tuy nhiên tôi vẫn cố nghiêm khắc với bản thân bằng những bài tập thể dục và các loại thức ăn tôi dùng hàng ngày. Rất may là tôi rất sợ phải nôn ra những gì mình vừa ăn, và việc này đã tránh cho tôi được chứng bệnh cuồng ăn vô kiểm soát. Chỉ duy nhất một điều còn dằn vặt tôi chính là sự ghê tởm, sự chán ghét cái vẻ ngoài xấu xí của mình. Như một áng mây đen che khuất bầu trời, nó đã trở thành một phần suy nghĩ mà tôi không lúc nào rũ bỏ được.

Tôi nghĩ nếu tôi có thể kiểm soát bản thân và cuộc sống của mình thì cái giọng nói vô hồn nhưng khủng khiếp kia sẽ không thể dằn vặt tôi nữa. Và để làm được điều này, tôi cần phải dừng ngay lại việc săm soi và phán xét bản thân mình. Cố gắng từ bỏ những suy nghĩ tiêu cực không làm tôi thấy khá hơn, chúng chỉ khiến tôi thêm buồn khổ và chán nản hơn mà thôi.

Và rồi tôi tiếp cận với phương pháp xử lý những suy nghĩ tiêu cực của mình bằng cách để mặc chúng đến rồi đi mà không cố gắng níu kéo hay lưu giữ chúng trong lòng. Tôi chỉ hỏi bản thân những câu hỏi rất đơn giản nhưng qua đó, tôi có thể từng bước tháo gỡ được những khúc mắc trong lòng. Tôi nhận ra mình đã quá sai lầm khi cho rằng những suy nghĩ tiêu cực kia mặc nhiên được lưu giữ trong tâm trí mình trong khi thật ra chính tôi mới là chủ thể gây nên "sự kết dính" đó. Sẽ như thế nào nếu tôi dừng việc này lại?

Mỗi giây phút trôi qua, tôi luôn nghĩ rằng mình sẽ có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Thì ngay lập tức, tôi nhận ra việc tôi tự nguyện cho qua những ý nghĩ tiêu cực đã khiến lòng tôi nhẹ nhõm hơn rất nhiều. Tất cả chỉ nhờ vào những câu hỏi giản đơn nhưng hiệu quả: "Tôi có thể cho qua cảm giác này?", "Tôi sẽ cho qua nó chứ?", "Vậy khi nào?", đã giúp tôi có cái nhìn sáng suốt hơn trong từng vấn đề mà tôi đang đối mặt. Tôi tiếp tục rèn luyện và cảm nhận được sự thư thái – cảm giác như khi vừa tháo gỡ một khúc mắc lớn trong lòng. Tôi không nghiêm khắc trong việc cố gắng kiểm

soát bản thân mà giờ đây, tôi biết cách chấp nhận và cho qua những gì không đáng để mình bận tâm. Tuy không biết vì sao mình lại làm được như thế nhưng tôi cảm nhận được kết quả mà nó mang lại thật sự có ích đối với tôi.

Tôi đang ở tuổi 45, và cái giọng nói từng làm tôi hoảng sợ kia đã hoàn toàn biến mất trong tâm trí. Khi tôi nhận ra những suy nghĩ tiêu cực không tồn tại nữa, tôi mặc nhiên để chúng ra đi và cảm nhận sự thanh bình, niềm hạnh phúc còn lại trong tâm trí mình.

Thói quen thứ ba cho hạnh phúc tinh thần

Hướng tinh thần đến niềm vui và hạnh phúc

Cuộc sống của tôi thật tuyệt vời! Tôi nuôi dưỡng ước mơ và giờ đây, nó đã thành hiện thực.

Colette

Có một câu chuyện kể về một người ông nói với đứa cháu nhỏ về cuộc chiến đấu nội tâm diễn ra bên trong mỗi con người. Người ông nói:

- Cháu của ta, trong lòng mỗi chúng ta luôn có một cuộc chiến. Đó là cuộc chiến giữa hai "con sói" tồn tại bên trong chúng ta. Một bên là "con sói không hạnh phúc" bao gồm: nỗi sợ, sự lo lắng, giận dữ, buồn khổ, lòng ganh tỵ và sự tự ti. Bên kia là "con sói hạnh phúc" gồm: niềm vui, tình yêu, sự thanh thản, lòng tốt và sự nhân từ.

Cậu bé suy nghĩ một hồi lâu rồi hỏi lại ông:

- Vậy ông ơi, con sói nào sẽ thắng? Người ông nhẹ nhàng đáp:

- Con chăm sóc cho con sói nào kỹ lưỡng hơn thì nó sẽ thắng.

Con người vốn dĩ có xu hướng nghiêng về những suy nghĩ không tốt, những ý nghĩ tiêu cực, vì thế chúng ta đã mặc nhiên chăm lo và nuôi dưỡng cho "con sói không hạnh phúc". Khi bộ não xa rời những suy nghĩ tích cực thì hạnh phúc cũng vì thế mà rơi đi mất. Để có được hạnh phúc, ít nhất chúng ta cần giữ được trạng thái cân bằng và việc này hoàn toàn có thể thực hiện bằng cách hướng tâm trí của chúng ta đến niềm vui và hạnh phúc.

Câu chuyện của Lisa

Soi mình trong gương

Tôi sống tại trung tâm Los Angeles, trong một khu dân cư thu nhập thấp và có tỷ lệ tội phạm cao. Mức sống thì ở vào tiêu chuẩn được trợ cấp bữa ăn trưa miễn phí.

Tôi từng cảm thấy rất tự ti với ngoại hình của mình. Tạo hóa thật bất công với tôi. Tôi ghét cay ghét đắng làn da xám xịt, cặp môi dày và chiếc hông to của mình. Tôi biết mình không được sở hữu những yếu tố của một phụ nữ đẹp.

Mỗi ngày tôi thường thức dậy trong trạng thái chán nản. Tôi luôn ao ước những điều mình không có và cũng hoàn toàn không thể thực hiện được. Năm 16 tuổi, tôi muốn có xe riêng như những đứa bạn nhưng không có được. Tôi muốn sống ở những nơi sang trong như Beverly Hills. Cũng không thể. Tôi cũng đạt được nhiều thứ: tôi là đội trưởng đội tìm kiếm, là cổ động viên hàng đầu, là biên tập viên có thâm niên cho quyển kỷ yếu của hội sinh viên. Nhưng như vậy với tôi vẫn chưa đủ. Tôi muốn điều lớn lao hơn.

Từ khi biết ngắm mình trong gương, tôi vẫn luôn chú tâm vào cái vẻ ngoài không như ý của mình. Sự mặc cảm làm tôi có nhiều quyết định không đúng, không phù hợp và kết quả là tự dằn vặt trong sự thất vọng. Đáng sợ hơn, tôi cảm thấy trống rỗng ngay trong chính vỏ ốc của mình.

Ở tuổi ba mươi, tôi hết trông chờ vào những niềm vui và hạnh phúc mà người khác có thể mang đến cho mình. Cho đến một hôm, một người bạn đã chỉ cho tôi biết thế nào là hạnh phúc đích thực, nguồn "hạnh phúc tự thân" đang ngự trị trong con người tôi. Tôi như bừng tỉnh. Tôi có thể tìm kiếm hạnh phúc ngay trong chính bản thân mình sao?

Tôi lại đứng trước gương, nhưng không phải để tự dè bỉu, chê bai mà nhìn thẳng vào mắt mình và hỏi: "Lisa là ai?". Câu trả lời khá đơn giản. Lisa: người có cặp môi dày, chiếc hông to, làn da xám xịt và mái tóc quăn dài – người phụ nữ đã đấu tranh với cân nặng của mình trong nhiều năm liền, người phụ nữ đã từ bỏ một mối quan hệ mà cô thấy trước không có kết quả, người đang tìm kiếm hạnh phúc đích thực cho mình.

Tôi nhìn vào mắt mình trong gương và nói: "Tôi tự hào vì mình...". Tôi liệt kê những điều mình đã và đang có: tôi tự hào vì mình đã bắt đầu cuộc sống tự lập từ rất sớm và bước vào công việc kinh doanh bằng chính sức mình. Tôi tự hào vì mình đã can đảm từ bỏ

một mối tình vốn có những dự báo không tốt. Tôi tự hào vì đã nhận ra và kiểm soát lại được cân nặng của mình. Tôi tự hào vì mình chưa bao giờ nói lời nào xúc phạm đến chồng. Tôi tự hào với công việc của mình. Những điều này khiến tôi cảm thấy rất tuyệt vời!

Tôi đứng trước gương và tán dương bản thân mình bằng những việc tốt mà tôi đã làm được: từ những việc lớn cho đến những việc nhỏ. "Tôi tự hào vì sáng nay, mình đã tập bài thể dục bụng được mười lần". Gương mặt tôi ướt đẫm nước mắt nhưng tôi vẫn thốt lên "Tôi tự hào vì mình..." cho đến lúc tôi không còn nghĩ ra việc nào nữa.

Từ giờ phút ấy, tôi đã nhìn mình bằng một đôi mắt khác – đôi mắt thấy rõ những điều tốt đẹp trong tôi và muốn tôn vinh chúng. Nhận ra những điều tốt của bản thân và biết trân trọng chúng đã giúp tôi lấy lại niềm vui sống và yêu thương mọi người hơn.

Trân trọng những điều đang có

Để hướng tâm trí đến niềm vui, bạn hãy trân trọng những phút giây hạnh phúc bạn có được. Hãy nghĩ về những điều khiến bạn cảm thấy yêu thương và quý trọng bản thân mình hơn: những suy nghĩ tích cực - tất cả những gì bạn nghe thấy, nhìn thấy, cảm thấy mang lại cho bạn niềm vui; hay một phút giây hân hoan trong chiến thắng, một khám phá mới trong nhận thức hay cảm giác ngưỡng mộ vì khả năng sáng tạo của bản thân...

Một khi bạn nhận ra điều gì là đáng trân trọng, hãy dành thời gian để nuôi dưỡng và phát huy nó. Đừng bó hẹp cảm xúc của mình, đừng xem đây chỉ là một cuộc khảo sát tinh thần mà hãy để nó được tự do tuôn tràn trong mạch cảm xúc. Nếu có thể, bạn hãy dành khoảng ba mươi giây để làm nóng xúc cảm hạnh phúc của mình. Hay nếu bạn muốn tăng tốc độ của quá trình này, mỗi ngày bạn hãy viết ra vài điều mà bạn cảm thấy tâm đắc nhất về bản thân mình cũng như người khác.

Hướng về những suy nghĩ mang lại cảm giác hạnh phúc

Một trong những cách hữu hiệu mà tôi tìm ra nhằm giúp tinh thần hướng về những điều tốt đẹp là hãy quan tâm, tập trung vào những suy nghĩ mang lại cho bạn cảm giác hạnh phúc. Nếu đang rơi vào một tình huống khiến bạn phải chịu nhiều áp lực và những suy nghĩ không hay, bạn hãy bình tĩnh và tìm ra một suy nghĩ tích cực tương đương để dung hòa lại tinh thần mình – và

hãy tập trung vào nó.

Tôi muốn chia sẻ cùng bạn cảm giác mà tôi từng gặp phải và tôi nghĩ bạn cũng đã từng trải qua. Một lần, khi đang ngồi làm việc trên máy tính, trong lúc sắp xếp các ý tưởng lại với nhau, tôi đã có suy nghĩ tiêu cực thế này: Mình sẽ không thể hoàn thành công việc này đúng thời hạn.

Và tôi nhận ra suy nghĩ này đã gây ảnh hưởng tiêu cực đến tôi: căng thẳng, lo sợ và khiến tôi rất tự ti.

Sau đó, tôi tìm kiếm trong tiềm thức mình những suy nghĩ tương đương nhưng giúp tôi cảm thấy khá hơn như: Tôi luôn cố gắng xoay xở để hoàn thành công việc. Tôi có thể yêu cầu sự giúp đỡ. Càng thư giãn, tôi càng có cơ hội nghĩ ra nhiều ý tưởng mới. Tôi dựa vào những suy nghĩ này để hướng tinh thần mình đến với niềm vui và sự thanh thản. Thay cho cảm giác lo lắng, bồn chồn, tôi đã lấy lại được tinh thần lạc quan.

Tuy nhiên, xin lưu ý rằng tôi không áp đặt bạn phải hình thành và lặp lại liên tục một khuôn hình sáo rỗng cho tâm trí bằng suy nghĩ "Tôi có thể hoàn thành nó. Tôi sẽ hoàn thành đúng thời hạn" ngay trong lúc bạn nghĩ mình không thể.

Khi bạn nghiêng về những suy nghĩ tích cực, điều đó cho thấy bạn đang thay đổi sự tập trung của mình: chuyển từ những việc khiến bạn cảm thấy mệt mỏi và chán chường sang những điều giúp bạn thoải mái hơn, yêu đời hơn. Hãy nhớ rằng, "con sói" chiến thắng là "con sói" được bạn tập trung quan tâm và nuôi dưỡng.

Những món quà hạnh phúc thường ngày

1. Mỗi ngày, bạn hãy nhìn cuộc sống bằng ánh mắt lạc quan và bao dung.

2. Phát huy tính sáng tạo của mình. Ví dụ: khi bạn nhìn vào những bông hoa, hãy chú ý đến những loại có màu sắc đặc biệt nhất hay có sức sống bền bỉ nhất và bạn có thể gán cho nó những cái tên theo cách riêng của bạn.

3. Khích lệ người thân, bạn bè cùng tham gia vào trò chơi thú vị này và chia sẻ những món quà mọi người đã nhận được vào cuối mỗi ngày.

Bảng tóm tắt các bước để có được hạnh phúc tinh thần

1. Khi bạn bắt gặp mình đang có một suy nghĩ tiêu cực, hãy kiểm tra tính trung thực và sự chính xác của nó bằng bài tập "Tự vấn".

2. Áp dụng bài tập đứng trước gương để nhận thức rõ giá trị của bản thân mỗi ngày một lần trong ít nhất là một tuần, lý tưởng nhất là kéo dài trong 21 ngày.

3. Mỗi ngày, không ngừng tìm kiếm những điều tốt đẹp từ cuộc sống để hướng tinh thần đến sự lạc quan và niềm vui.

5. Rèn luyện thói quen tập trung vào những suy nghĩ giúp bạn cảm thấy thanh thản và hạnh phúc.

Chương 5

Cột trụ của con tim – Hãy để tình yêu lên tiếng

Tôi thà có đôi mắt mù, đôi tai điếc, đôi môi không cất được lời còn hơn có một trái tim không biết thương yêu.

Robert Tizon

Từ xưa đến nay, con người thuộc bất kỳ nền văn hóa nào cũng tôn vinh trái tim là cội nguồn của cảm xúc, là trung tâm của hạnh phúc và tri thức. Trong nhiều tôn giáo, người ta ví trái tim với những bảo vật đầy cao quý và thiêng liêng – những biểu trưng cho phần tốt đẹp và quý giá nhất của con người.

Trong con người tồn tại một nơi thiêng liêng sâu kín nhất.

Bên trong nó ta sẽ tìm thấy một khoảng bình yên thật sự.

Đó là nơi sự sống bắt đầu và là nơi bao hàm cả một vũ trụ rộng lớn: có mặt trời, mặt trăng, có những vì sao, có lửa, có gió và những tia chớp – tất cả đều gói gọn ở một nơi – chính là trái tim của con người.

- Theo Upanishads

Con tim là nơi hình thành và nuôi dưỡng "mật ngọt" của cuộc sống, sự hiện hữu của "mật ngọt" sẽ giúp bạn cảm thấy lạc quan, yêu đời và hạnh phúc. Nếu không có những cảm xúc đó, cuộc sống sẽ chỉ toàn những tháng ngày tẻ nhạt.

Năng lượng của trái tim

Hãy thử hồi tưởng về tuổi thơ êm đềm, hạnh phúc mà bạn đã trải qua: những buổi đi chơi cùng gia đình, những cuộc vui cùng bạn

bè hay đơn giản là niềm vui khi lần đầu tiên bạn được tặng một món quà nhỏ. Những ký ức này mang lại cảm xúc gì cho bạn? Có phải bạn đang cảm nhận được hơi ấm và những rung động trong tim? Đó chính là nguồn năng lượng tồn tại trong trái tim của bạn.

Khoa học đã chứng minh: quả tim con người sản sinh một vùng điện trường xung quanh chúng ta có đường kính vài feet (1 feet = 0,3048 m) và năng lượng nó phóng thích ra ngoài mạnh hơn gấp 5.000 lần năng lượng do bộ não tạo ra.

Một phương pháp đo lường hoạt động của tim để phản ánh tình trạng cảm xúc của con người là dùng biểu đồ biến thiên nhịp tim (HRV). Tiến sĩ Rollin McCraty và một số nhà nghiên cứu khác của Viện tim HeartMath đã phát hiện biểu đồ nhịp tim của con người khi vui khác khi buồn. Qua quan sát thực nghiệm, người ta thấy rằng:

Những cảm xúc tiêu cực tạo nên những đường ngắt quãng, không liên tục trong biểu đồ và gây ra ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe của bạn. Khi cảm thấy mệt mỏi, căng thẳng và tuyệt vọng, các hóa chất gây stress và cholesterol được phóng thích vào máu, tim bạn đập mạnh và nhanh hơn, huyết áp tăng. Ngược lại, những cảm xúc yêu thương, thanh thản và trân trọng sẽ tạo ra những đường biểu diễn đều đặn và liên tục trong biểu đồ nhịp tim.

Theo nghiên cứu của Viện Tim HeartMath, nhịp tim đều và ổn định sẽ kích thích sản sinh các nội tiết tố có lợi như nội tiết tố chống lão hóa DHEA, đồng thời điều hòa huyết áp và tăng cường hệ thống miễn dịch. Trong nghiên cứu của các nhà khoa học tại trường Đại học Kentucky đã phân tích biểu đồ nhịp tim của 180 nữ tu sĩ khi họ còn trẻ và kết luận: những người có thái độ sống lạc quan, hạnh phúc sống lâu hơn trung bình là bảy năm so với những người thường hay rơi vào trạng thái căng thẳng, quá sức. Điều này càng khẳng định rằng thái độ lạc quan, tin yêu vào cuộc sống không những giúp bạn cảm thấy nhẹ nhàng, thư thái mà còn đóng vai trò củng cố và tăng cường sức khỏe cho bạn.

Yêu thương và sợ hãi

Cảm xúc của con người có thể được chia làm hai loại cơ bản: yêu thương và sợ hãi. Những xúc cảm yêu thương như: lòng biết ơn, sự tha thứ, lòng thương người – sẽ được thể hiện trên biểu đồ nhịp tim bằng một đường dợn sóng đều đặn và liên tục. Ngược lại, những xúc cảm như sợ hãi, giận dữ, buồn phiền và mặc cảm sẽ tạo nên trên biểu đồ một đường ngắt quãng. Trong con người tồn tại

song song hai loại tình cảm này – và theo đó chúng sẽ quyết định bạn có hạnh phúc hay không.

Các nhà nghiên cứu của viện HeartMath đã phát hiện ra khi con người biết tập trung hướng vào những xúc cảm tích cực thì hoàn toàn có thể kiểm soát độ biến động nhịp tim. Sau đây là 3 cách giúp bạn xây dựng hạnh phúc cho trái tim:

1. Hướng về lòng biết ơn

2. Rèn luyện lòng bao dung

3. Nuôi dưỡng tình yêu thương và biết quý trọng mọi người

Thói quen thứ nhất cho hạnh phúc con tim

Lòng biết ơn

Nếu lời nguyện cầu duy nhất bạn thốt lên trong suốt cuộc đời mình là "Xin cám ơn" thì cũng đã đủ rồi.

Meister Eckhart

Đã bao giờ bạn cảm nhận trái tim mình ngập tràn lòng biết ơn? Bạn đã bao giờ dang rộng vòng tay và tỏ bày với ai đó câu: "Cám ơn, cám ơn rất nhiều"? Và trong một ngày, ý nghĩ biết ơn và mong muốn được bày tỏ lòng cảm kích với người khác xuất hiện trong bạn bao nhiêu lần?

Câu chuyện của Rico

Giải thoát phiền muộn

Là một người đàn ông, nhưng tôi hoàn toàn không nhận ra vai trò của mình trong cuộc sống. Lúc còn đi học, bạn bè xung quanh đều mơ ước trở thành nào là một nhà tài phiệt, những chính trị gia nổi tiếng hay chủ tọa của tòa án tối cao... còn tôi, tôi không có chút tham vọng nào hay đúng hơn, tôi không xác định được mình muốn gì. Trong một lần đến Pháp, tôi gia nhập tu viện Trappish và sống ở đó một năm như một tu sĩ. Mặc dù rất trân trọng khoảng thời gian lưu trú tại đây nhưng tôi sớm nhận ra mình không hợp với cuộc sống này. Tôi bắt đầu rẽ sang một hướng khác: tôi đi du lịch khắp thế giới, qua hơn năm mươi quốc gia.

Sau nhiều năm tháng phiêu lưu, cuộc hành trình của tôi dừng tại Mỹ, rồi tôi kết hôn, có con và mở một bệnh viện nhỏ bên bờ biển

Maine. Cuộc sống của tôi không có gì phải than phiền, chỉ có điều tôi vẫn không cảm thấy mình thật sự hạnh phúc. Tôi cũng không cảm thấy tâm hồn mình thanh thản và bình yên. Dần dần, tôi rơi vào trạng thái tuyệt vọng, tôi tỏ ra chán chường khi nhớ về những điều mình đã đánh mất, bỏ mặc những thứ tôi đang có. Sau nhiều biến cố, tôi và vợ ly hôn. Tôi chu cấp đầy đủ cho mẹ con cô ấy, sau đó rao bán bệnh viện và một lần nữa, tôi lại chu du khắp đó đây.

Đến năm 1991, sức khỏe tôi sa sút trầm trọng. Đây không phải là lần đầu tiên tôi bệnh nhưng thật sự chưa khi nào cảm giác lại khó chịu và mệt mỏi đến thế. Những triệu chứng bệnh cứ kéo dài và chưa bác sĩ nào tìm ra được nguyên nhân. Tôi hoàn toàn suy sụp. Tình hình kéo dài trong suốt 10 năm.

Vào đêm trước Giáng sinh năm 2001, tôi nhận được một cuộc gọi từ vị bác sĩ chuyên khoa nội tiết mà tôi đã có dịp gặp trước đây, ông thông báo rằng đã phát hiện một khối u trên tuyến yên của tôi và tôi cần làm phẫu thuật. Trước khi cúp máy, ông còn nói: "Hãy tận hưởng mùa Giáng sinh an lành nhé".

Tôi thật sự hoảng sợ khi nghe tin mình sắp phải phẫu thuật để lấy ra một khối u trong đầu. Sau kỳ nghỉ lễ, tôi đến gặp bác sĩ để cùng bàn về cuộc phẫu thuật sắp tới. Vị bác sĩ nói rằng khối u đó không tồn tại, chỉ là do chẩn đoán sai mà thôi. Rồi ông nhìn tôi và nói: "Anh biết không, thật ra anh chẳng bị làm sao cả. Tất cả chỉ do anh tự nghĩ ra mà thôi!".

Tôi cảm thấy bất mãn. Sau những gì tôi chịu đựng, ông ấy lại nói rằng tất cả chỉ do tôi tự tạo ra ư? Ông ấy kê đơn cho tôi dùng thuốc chống suy nhược nhưng tôi từ chối. Kết quả, sáu tháng sau, tôi hoàn toàn kiệt sức và không còn cách nào khác là phải dùng thuốc. Nhưng sau ba ngày uống thuốc, tôi cảm thấy còn tệ hơn trước. Trong tuyệt vọng, tôi hình dung cái chết đang dần đến.

Cô em dâu của tôi - một chuyên gia trị liệu tâm lý, nói rằng tình trạng của tôi là bình thường: việc dùng thuốc chống suy nhược trong một số trường hợp sẽ gây nên tâm lý muốn tự tử cho bệnh nhân, đặc biệt trong khoảng thời gian hai tuần đầu làm quen với thuốc. Với tôi lúc ấy, chỉ đơn giản là tôi không muốn sống – hay không thể sống theo cách như vậy. Nhưng tôi cũng không muốn gia đình mình phải mang tai tiếng vì có một đứa con tự tử, nên tôi vạch ra kế hoạch: tôi sẽ đi vào thành phố và đón đầu một chiếc xe buýt đang lao tới. Đó là cách đơn giản nhất, tất cả chỉ là một tai nạn bất ngờ như những tai nạn khác xảy ra hằng ngày.

May thay một ngày kia, tôi nhận được một bức thư.

Bức thư do vợ cũ tôi gửi đến. Bên trong là một tấm thiệp do cô ấy tự tay trang trí kèm một lời chúc. Vợ tôi nói rằng vẫn luôn yêu tôi và rất mãn nguyện vì tôi là cha của những đứa con cô ấy sinh ra. Cô ấy còn nói thêm tuy giữa chúng tôi có một khoảng cách nhưng tất cả những gì cô mong muốn lúc này là tôi có thật nhiều sức khỏe và sống hạnh phúc.

Tôi ngạc nhiên. Rồi tôi chợt nhận ra từ trước đến giờ mình chỉ cố săm soi những điều bản thân không thích, không vừa ý mà quên đi rất nhiều chuyện tốt đẹp khác đang hiện hữu xung quanh. Giờ đây, nhờ những câu nói đầy tình cảm của người vợ cũ đã giúp tôi bừng tỉnh. Tình yêu và sự trân trọng của cô ấy đã hồi sinh tâm hồn đang tàn úa của tôi, giúp tôi vực dậy bản thân mình và mở lòng chào đón những điều mầu nhiệm từ cuộc sống.

Cuộc sống của tôi bắt đầu chuyển sang cung bậc khác. Kết hợp với một số phương pháp điều trị, cuối cùng tôi đã khỏe mạnh trở lại. Tôi đã là tôi trước đây và thậm chí tôi còn cảm nhận mình khỏe khoắn và thanh thản hơn vì hiện tại, tôi biết yêu quý, trân trọng và biết ơn cuộc sống. Tôi ao ước mình có thể duy trì thái độ sống này mãi mãi.

Bạn biết không, có hai điều giúp tôi thay đổi và có được cuộc sống như ngày hôm nay.

Thứ nhất chính là nụ cười. Mỗi ngày, tôi đều dành mười phút để cười – cười một cách tự nhiên và sảng khoái nhất. Tuy hành động này nghe có vẻ lạ nhưng kết quả nó mang lại rất đáng để bạn thử một lần. Khi cười, ngoài việc chất endorphin – chất giảm đau – được tiết vào máu, cười còn giúp chúng ta thăng hoa cảm xúc. Vì vậy, tôi chưa bao giờ bỏ qua cơ hội khi mình có thể nở một nụ cười với mọi người – thậm chí là với chính bản thân mình.

Thứ hai là tôi đã giác ngộ được ý nghĩa câu nói kỳ diệu: "Cảm ơn vì tất cả, tôi không có gì phải phàn nàn". Và khi tôi áp dụng câu nói này vào cuộc sống, tôi cảm thấy mình đang thật sự cảm nhận niềm hạnh phúc đích thực đang dâng tràn. Cuộc sống đang mang đến cho tôi những món quà diệu kỳ và tôi thực sự tạ ơn cuộc sống này.

Thực hành lòng biết ơn

Marc Bekoff chia sẻ những trải nghiệm của anh về niềm hạnh phúc đích thực mỗi ngày. Buổi sáng thức dậy, rời khỏi giường là

anh chạy ngay đến bên cửa sổ và nói lời chào buổi sáng với mặt trời, với những ngọn núi nơi có bầy chim đang hót líu lo và những vòm cây xôn xao. Một lần, có vị khách tình cờ chứng kiến những việc anh làm đã hỏi:

- Anh đang nói chuyện với ai thế?

- Tôi đang nói chuyện với ngày mới! – Marc trả lời. Có thể bạn cho đây là một điều lập dị nhưng với

Marc, đó là cách anh trân trọng và tôn vinh tất cả những điều tốt đẹp anh trải nghiệm từ cuộc sống. Cũng như chúng ta, anh cũng có những thăng trầm, va vấp, tuy vậy, mỗi sáng anh đều hân hoan chào đón ngày mới với niềm vui và hy vọng.

Marc nhớ lại, khi mẹ anh sắp qua đời, anh đã vội vàng trở về Florida để được ở bên bà những ngày tháng cuối. Mẹ anh bị đột quỵ và căn bệnh đã khiến bà liệt toàn thân. Bà không nói được, do đó rất khó để nhận biết những suy nghĩ cũng như cảm xúc của bà.

Những ngày ở Florida, Marc thường đi dạo. Một ngày, anh về nhà và mang theo một bó hoa thơm ngát tặng mẹ - mẹ anh rất thích hoa. Thấy Marc vui sướng cầm bó hoa vào nhà, một người hàng xóm thấy vậy ngạc nhiên hỏi:

- Sao anh lại có thể cười vô tư như thế trong khi mẹ anh đang sắp từ giã cõi đời?

Marc điềm tĩnh trả lời:

- Bởi vì hôm nay là một ngày rất đẹp và tôi tin rằng nếu mẹ tôi biết điều đó, bà cũng sẽ hân hoan và vui khỏe hơn.

Marc bước vào phòng mẹ và nhẹ nhàng đặt bó hoa cạnh bà. Bà nhìn chúng và dù không nói được gì nhưng Marc vẫn cảm nhận được rằng mẹ anh đang tận hưởng vẻ đẹp và hương hoa quyến rũ. Ngay cả khi mẹ anh qua đời, Marc vẫn thầm cám ơn cuộc đời vì đã cho anh một người mẹ tuyệt vời. Khi được hỏi về niềm hạnh phúc trong anh, Marc luôn trả lời một cách vui vẻ: “Hạnh phúc luôn hiện hữu trong trái tim tôi – ngay cả khi tinh thần tôi bị tổn thương nhất. Những mất mát, tổn thương không bao giờ có thể cướp đi được hạnh phúc trong tôi”.

Phương pháp điều hòa nhịp tim

Bạn cần phải biết trân trọng và nuôi dưỡng lòng biết ơn nếu muốn có

một cuộc sống ngập tràn niềm vui và hạnh phúc.

Bác sĩ Chidre

Đây là phương pháp tinh thần rất tốt giúp bạn nối kết với trái tim mình để giải phóng những căng thẳng, mệt mỏi và cân bằng lại cảm xúc.

Bước 1: Tập trung

Tập trung sự chú ý vào tim mình. Nếu muốn, bạn có thể đặt nhẹ bàn tay mình lên ngực trái. Trường hợp bạn đang mông lung suy nghĩ về một chuyện khác, hãy từ từ thay đổi sự chú tâm của bạn vào hơi ấm trái tim mình.

Bước 2: Hô hấp tim

Khi đã đặt hết sự chú tâm vào trái tim, bạn hãy tưởng tượng hơi thở mình đang được vận hành ở đó. Việc này giúp bạn vững tinh thần đồng thời cân bằng lại nhịp tim và nhịp thở. Hãy hít thở nhẹ nhàng, chầm chậm cho đến khi bạn cảm thấy thật sự thoải mái, thư giãn. Cố gắng duy trì nhịp thở đó.

Bước 3: Cảm nhận

Cùng lúc với việc duy trì nhịp thở, hãy hồi tưởng một cảm giác tích cực bạn từng trải qua. Hãy thử cảm nhận lại xúc cảm đó: có thể là cảm giác trân trọng hay yêu quý một người nào đó, một con thú cưng chẳng hạn, hay một nơi bạn yêu thích, một hoạt động nào đó bạn quan tâm. Hãy mở lòng và để cảm xúc tự do tuôn tràn. Nếu cảm xúc còn khô cứng, bạn hãy thử tìm kiếm một ý nghĩ hay sự quan tâm nào đó về nó. Sau khi đã trải nghiệm cảm xúc trọn vẹn, bạn hãy tiếp tục duy trì nó bằng cách tập trung vào nhịp thở, nhịp tim và cảm xúc của mình.

Thói quen thứ hai cho hạnh phúc con tim

Rèn luyện lòng bao dung

Tha thứ là cung bậc cao nhất của tình yêu. Biết tha thứ, bạn sẽ có một tâm hồn hạnh phúc và bình yên.

Robert Muller

Tha thứ không phải là một điều dễ dàng, nhất là khi bạn bị ai đó làm tổn thương. Nhưng vết thương lòng sẽ khó lành nếu bạn chưa

biết tha thứ.

Nhiều người nghĩ rằng ghét bỏ, giận dữ và căm phẫn đối với người đã làm mình tổn thương là một cách để trừng phạt họ. Chúng ta thường cho rằng những cảm xúc này là cần dành cho đối phương, để họ phải cảm thấy đau khổ, hối hận vì những việc đã làm. Nhưng có một sự thật là: không ai khác mà chính chúng ta đang tự hủy hoại mình, đang tự cứa sâu vào vết thương vốn dĩ vẫn còn rỉ máu trong tim. Một khi biết tha thứ, vết thương sẽ dần liền da và bạn lại có thể để tình yêu làm chủ. Nó như cơn gió mùa xuân tắm mát tâm hồn bạn và cuốn đi hết những hận thù bạn hằng chất chứa.

Câu chuyện của Mary

Hoa trái của sự tha thứ

Cuộc sống của tôi không được êm đẹp. Tôi đã va vấp rất nhiều trên trường đời, đặc biệt là sau cuộc hôn nhân đổ vỡ, tôi như một con nhím rất dễ xù lông chống trả lại mọi thứ. Tôi thấy thất vọng, rất thất vọng về con người, về tất cả. Cảm giác đó đã hình thành trong tôi lòng hận thù.

Một đêm năm 1996, tôi trải qua một biến cố lớn trong đời. Lúc ấy đã ba giờ sáng, tôi đang ngủ thì bỗng bị tiếng chuông điện thoại đánh thức. Tôi hoảng hốt nhấc điện thoại. Đầu dây bên kia là đứa con trai lớn của tôi, Jay báo cho tôi một tin khủng khiếp: con trai út vừa tròn mười tám tuổi của tôi, Robbie, đã bị bắn chết.

Khoảnh khắc đó, tôi cảm nhận được nỗi đau tột cùng và cảm giác như cuộc đời mình thế là chấm hết. Tôi nghĩ đến cái chết, nhưng tôi biết mình phải gượng dậy vì những đứa con khác.

Shawn, kẻ bắn chết con trai tôi, bị bắt và bị truy tố trước tòa về tội sát nhân. Shawn và Robbie có quen nhau và hắn bắn Robbie trong một cuộc cãi vã. Hắn nhận tội, do vậy không cần phải điều tra gì nhiều mà chỉ chờ ngày xét xử của tòa án. Tôi phải chờ đợi trong vòng ba tháng để nghe lời phán quyết dành cho kẻ đã giết hại con mình.

Ngày phán quyết cũng đến, và lần đầu tiên tôi biết mặt kẻ sát nhân. Khi họ đưa Shawn vào phòng xử, hắn cúi gằm mặt xuống đất, không dám ngước mặt nhìn mọi người. Shawn cố che giấu khuôn mặt mình khiến hắn trông càng thảm hại. Tôi cảm nhận lòng hận thù đang sôi lên trong lòng. Sao hắn có thể giết con tôi? Tôi cố kìm nén cảm xúc và xin được gặp Shawn sau phiên xử.

Như lời hứa của quan tòa, sau phiên xử tôi được triệu tập đến một phòng dành riêng để gặp mặt Shawn. Tôi theo người quản canh đi dọc hành lang và nghe tim mình đập mạnh hơn theo từng bước chân. Tôi đang đi đến gặp kẻ đã giết con trai mình. Tôi đã phải chờ đợi quá lâu để cho hắn biết tôi cảm thấy thế nào trước hành động hắn chĩa súng vào con tôi và giết nó.

Tôi được kiểm tra trước khi đưa vào một căn phòng nhỏ có chấn song. Shawn đang đứng run ở góc phòng, hai tay bị còng và khoác trên người bộ quần áo tù nhân. Hắn không dám ngước mặt lên, hắn đang khóc như một đứa trẻ. Và khi tôi nhìn thấy hình ảnh cậu trai này, quá đơn độc, quá tuyệt vọng – không cha mẹ, không bạn bè bên cạnh và không sự giúp đỡ – đột nhiên tôi có một suy nghĩ khác.

Tôi xin được đến gần Shawn hơn. Lúc này, Shawn ngước mặt lên và tôi nhìn rõ khuôn mặt đẫm nước mắt của cậu ấy. Rồi đột nhiên, tôi hỏi một câu mà chính tôi cũng không ngờ: "Shawn này, cô ôm cháu được không?". Tôi dang tay ôm cậu bé vào lòng. Cậu như tan chảy trên vai tôi. Cũng lâu lắm rồi tôi mới cảm nhận được sự vỡ òa cảm xúc của ai đó trên vai mình. Tôi đứng đó, và rồi tôi nhận ra lòng hận thù trong mình đã biến mất.

Rồi tôi nói tiếp: "Shawn, cô tha thứ cho cháu về những chuyện khủng khiếp cháu đã làm! Cô muốn Robbie ở nơi mà nó đáng ở chứ không phải trong nhà tù này. Cô sẽ cầu nguyện cho cháu mỗi ngày". Tôi nhắc Shawn giữ liên lạc với tôi, sau đó, vị quản canh hộ tống tôi rời khỏi phòng.

Ít lâu sau, Shawn bắt đầu thụ án. Con tôi - Robbie đã đi và không một mức án nào trói buộc nó cả; tuy vậy, giờ đây, một cậu thanh niên khác đang mất đi tuổi trẻ đầy mơ ước của mình.

Tôi và Shawn vẫn thường liên lạc thư từ qua lại, còn cha mẹ Shawn đều không quan tâm đến cậu. Trong năm năm đầu kể từ ngày Shawn vào trại, tôi là vị khách duy nhất đến thăm.

Nhiều người không hiểu vì sao tôi có thể hành động như vậy, nhưng tôi nhận ra tha thứ không có nghĩa là bỏ qua mọi lỗi lầm, đơn giản là cho người khác một cơ hội. Nếu không biết tha thứ, vết thương trong tôi sẽ không bao giờ lành được và nó sẽ hành hạ tôi suốt cuộc đời. Sự tha thứ đã giúp tôi giải phóng chính mình. Nó giúp tôi có sức mạnh để bước tiếp trên cuộc đời.

Tôi nhận ra con người sẽ tự làm tổn thương mình nếu cứ giữ mãi

lòng hận thù. Sự căm phẫn và lòng hận thù không giúp tôi có lại được đứa con mình.

Vì sao phải tha thứ?

Nếu Mary có thể tha thứ cho kẻ đã giết chết con cô thì tôi tin chúng ta cũng cho thể bao dung cho những ai đã làm ta tổn thương.

Nhưng quả thực tha thứ là một việc hết sức khó khăn! Vì sao ư? Sau đây là năm lý do cơ bản nhất. Bạn thấy chúng có quen thuộc với mình không nhé:

1. Chúng ta nghĩ tha thứ là bỏ qua hết mọi lỗi lầm.

2. Chúng ta cho rằng tha thứ đồng nghĩa với việc phải thừa nhận người đã làm mình tổn thương.

3. Chúng ta nghĩ cảm giác ghét bỏ một ai đó mang lại cho chúng ta sự kiểm soát và sức mạnh.

4. Chúng ta cho rằng nếu tha thứ, chúng ta sẽ bị tổn thương một lần nữa.

5. Chúng ta muốn trừng phạt đối phương.

Nhưng thật ra, mọi chuyện không như những gì con người vẫn nghĩ. Tha thứ không có nghĩa là bạn bỏ qua lỗi lầm của người đã làm bạn tổn thương – tha thứ là một món quà bạn dành tặng cho riêng mình, nó cho phép bạn mở lòng và quay về tin yêu cuộc sống.

Có một câu chuyện thế này: Hai nhà sư người Tây Tạng gặp lại nhau sau nhiều năm bị giam cầm trong nhà lao – nơi họ đã bị những tên cai ngục tra tấn dã man. Người thứ nhất hỏi:

- Anh có tha thứ cho họ không?

- Không! Tôi không bao giờ tha thứ cho những việc họ đã làm! – Người kia trả lời đầy căm phẫn.

Và người thứ nhất nhẹ nhàng nói:

- Tôi cho rằng anh vẫn đang bị giam cầm trong cái nhà lao ấy.

Bạn hãy nhớ tha thứ không phải là xóa sạch mọi chuyện đã qua hay giải thoát cho kẻ phạm tội. Eva Kor, một người sống sót trở về

từ trại tập trung đã công khai tha thứ cho bọn Đức Quốc xã – những kẻ đã sát hại cả gia đình cô và tồi tệ hơn, chúng còn dùng người em song sinh của cô làm vật thí nghiệm. Sự tha thứ của cô không có nghĩa là xá tội hoàn toàn cho những kẻ mất nhân tính kia, chỉ đơn giản là cô chọn cách trút bỏ một gánh nặng đã đè nặng trong lòng biết bao năm qua. Cô phát biểu về hành động tha thứ của mình như sau:

Tôi tin tưởng rằng là con người, ai cũng có quyền hưởng một cuộc sống yên bình không bị vướng bận vì những chuyện đã qua. Đối với phần lớn chúng ta, tha thứ là một chuyện rất khó bởi lẽ lòng hận thù trong ta bao giờ cũng quá lớn, chúng ta luôn muốn trả thù. Nhưng chúng ta cũng cần nghĩ đến và trân trọng những người đã khuất. Tôi tự hỏi liệu những người thân đã qua đời của tôi có cảm thấy thanh thản không nếu biết chúng ta – những người đang sống – lại có một cuộc đời nhuốm đầy lòng hận thù? Câu trả lời tất nhiên là không.

... Tôi làm điều này trước hết là vì chính bản thân tôi. Tha thứ chỉ là một phương thuốc giúp tôi làm lành những vết thương và hồi phục lại con người mình. Tôi gọi đó là thần dược vì nó rất khó có được, nhưng một khi đã sở hữu nó, chúng ta hoàn toàn tự do và hạnh phúc.

Tình yêu thương

Tôi từng có một người hàng xóm rất khó chịu, bà ta luôn la hét mỗi khi có việc không như ý. Bà cằn nhằn khi tôi để thùng rác quá gần lối vào nhà bà. Bà khó chịu khi ai đó đậu xe trước nhà hay con chó nhà bên cạnh chạy phá trong vườn. Cũng dễ hiểu vì sao tôi không thích bà. Một buổi trưa, tôi nghe thấy tiếng còi xe cấp cứu. Tôi nhìn ra và thấy chiếc xe hú còi quẹo vào nhà bà. Lúc đó, tôi mới biết người hàng xóm của tôi đang bệnh khá nặng: bà mắc bệnh về thận và bà phải chịu đựng những cơn đau hành hạ hàng ngày. Sự khó chịu của tôi dành cho bà chợt biến mất. Từ hôm ấy cho đến lúc bà qua đời vào một năm rưỡi sau đó, tôi không những có cái nhìn thiện cảm hơn với bà mà còn tận tâm giúp đỡ bà tất cả những việc tôi có thể làm.

Khi bạn hiểu được đối phương đang phải chịu đựng những gì thì như một phép màu, nó sẽ giúp bạn thay thế những suy nghĩ tiêu cực của bạn về họ thành tình yêu thương chân thành và tạo tiền đề để bạn có thể tha thứ tất cả.

Quá trình tha thứ

1. Hãy chọn một nơi yên tĩnh không bị ai làm phiền.

2. Nhắm mắt lại và nghĩ về người đã làm bạn tổn thương hoặc căm ghét.

3. Hít thở sâu vài lần và để cảm xúc tự do tuôn tràn, đừng cố gắng thực hiện hay nghĩ đến bất kỳ điều gì.

4. Bạn không thể thay đổi người khác cũng như những gì đã xảy ra. Hãy tập trung vào cảm giác đó.

5. Đừng quên đối phương vẫn là chính họ, vẫn là người đã làm bạn tổn thương, đó là một sự thật không thể thay đổi. Hãy để bản thân mình được trải nghiệm cảm xúc này.

6. Những người làm tổn thương bạn cũng có những nỗi đau, những tổn thương của riêng họ. Có thể họ không nhận ra chúng nhưng chúng vẫn hiện hữu. Con người làm tổn thương nhau chỉ vì chính họ cũng đang bị tổn thương. Hãy nhìn họ với cái nhìn bao dung hơn. Thử hình dung một đứa trẻ đang bị đau và quấy khóc, nó phản ứng bằng cách chống trả lại người khác, bạn có thấy thương nó không?

7. Ngồi tĩnh lặng trong vài phút hoặc nhiều hơn nếu bạn muốn, hãy trải nghiệm tình yêu thương, sự đồng cảm đang trỗi dậy trong tim mình.

Thói quen thứ ba cho hạnh phúc con tim

Nuôi dưỡng lòng yêu thương và biết quý trọng người khác

Niềm vui và sự quý trọng bạn dành cho người khác cũng chính là những cơn gió mùa xuân tắm mát tâm hồn bạn.

J. M. Barrie

Tình yêu thương giúp bạn cảm thấy hạnh phúc hơn. Nhưng không phải lúc nào bạn cũng có thể duy trì hay sở hữu được tình yêu, vậy khi đó phải làm gì? Sẽ không khó để nhận ra bạn đang khóa lòng và thu mình trong vỏ ốc của bản thân: bạn còn nhớ thời tuổi trẻ – cái tuổi bồng bột, hiếu thắng, chỉ cần một người bạn, một người đồng nghiệp khiến bạn không vui là bạn có thể cáu bẳn cả ngày với chính mình và mọi người xung quanh. Vậy làm thế nào để khơi dậy tình yêu trong trường hợp này?

Bằng cách dùng tình yêu thương để nhìn nhận vấn đề, bạn sẽ có

thể điều chỉnh lại mạch cảm xúc trong mình chỉ đơn giản bằng cách tin và hy vọng rằng mọi người cũng sẽ sống thật vui và hạnh phúc. Điều này sẽ tạo bước đệm để bạn khơi dậy tình yêu, bởi lẽ, một trái tim biết mưu cầu hạnh phúc sẽ thu nhận được nhiều hạnh phúc.

Câu chuyện của Scarlet

Mạch chảy tình yêu

Tôi là CJ Scarlet, tuy mới bốn mươi tuổi nhưng tôi cảm thấy mình già hơn rất nhiều. Suốt mười hai năm qua, tôi đã phải chịu đựng căn bệnh Lupus và hội chứng cứng da – chúng khiến hệ miễn dịch của tôi bị suy giảm nghiêm trọng. Những loại thuốc steroid tôi dùng đã khiến thân hình tôi ngày càng phì nộn. Tôi phải dùng gậy để di chuyển, thậm chí lắm lúc tôi phải dùng tay để bước lên những bậc thang. Và thường thì tôi không thể tự lái xe và phải phụ thuộc rất nhiều vào người khác.

Các bác sĩ của tôi nói rằng bất cứ lúc nào, tôi cũng có thể bị những cơn đau tim hành hạ. Mà thật vậy, tôi luôn bị chúng làm cho khốn khổ. Đôi khi, tôi ước gì cái chết đến với mình nhanh hơn để tôi không phải sống mà chịu đựng đau đớn thế này. Đêm nào tôi cũng gặp ác mộng: lúc thì bị cuốn vào những cơn bão dữ dội, lúc lại thấy mình rơi xuống từ chiếc trực thăng đang bốc cháy.

Một lần, tôi phát hiện một thầy tu đến từ Tây Tạng đang sống gần nhà mình, tôi đã không bỏ qua cơ hội và đến gặp ông.

Tôi thuật lại tình trạng hiện tại của tôi và mong chờ ở ông một sự thông cảm. Trái với suy nghĩ của tôi, ông nói với vẻ thẳng thắn nhưng chân thành:

- Đừng tự thương hại bản thân mà cô hãy tập trung giúp mọi người xung quanh được hạnh phúc.

- Nhưng... nhưng tôi không khỏe. Tôi không làm được gì cho chính mình cả. – Tôi cố bào chữa.

Hơi thất vọng, tôi nghĩ: "Ông ấy không hiểu mình!".

Một ngày nọ, tôi đi mua sắm và đang đứng xếp hàng đợi đến lượt mình thanh toán thì một người phụ nữ bước đến sau tôi, vẻ mặt cô khá khó chịu. Có lẽ cô vừa trải qua một ngày không vui, cô nhìn mọi người xung quanh với ánh mắt ngờ vực và bất cần. Xe hàng của cô chất đầy.

Bình thường, tôi sẽ cố gắng không dính dáng gì đến những người đang không vui như thế. Thật ra, suy nghĩ đầu tiên của tôi là: "Cô ta làm gì mà khó chịu quá vậy, tốt hơn là không nên dính dáng gì đến cô ta".

Bất chợt, tôi nhớ đến lời khuyên của vị thầy tu. Vậy là tôi nghĩ: Cô ấy ắt hẳn đã có một ngày tồi tệ và mình hiểu cô ấy đang cảm thấy thế nào. Để mình thử suy nghĩ xem có cách nào giúp cô ấy bớt căng thẳng hơn không?

Tôi quay sang nói với cô ấy:

- Hình như cô đang vội.

Thoáng chút ngạc nhiên trước lời nói của tôi, cô trả lời ngắn gọn:

- Vâng.

- Vậy tôi nhường chỗ cho cô đây.

Cô ấy nhìn vào chiếc xe chỉ có vài món hàng của tôi và nhanh chóng lắc đầu:

- À thôi, không sao đâu.

- Tôi nói thật đấy. Tôi không vội, cô cứ lên trước đi. Giây phút đó thật đáng nhớ. Những nét căng thẳng trên gương mặt người phụ nữ như được giãn ra, trông cô không còn vẻ khó chịu, cáu bẳn như lúc mới vào nữa. Cô vòng xe hàng lên trước và không quên lời cám ơn tôi, cám ơn anh nhân viên thanh toán, và khi cô bước khỏi cửa hàng, nụ cười đã hiện diện trên gương mặt cô.

Chợt tôi nhìn quanh và thấy mọi người đang mỉm cười với mình. Một vài người còn nói: "Cô thật tử tế", "Chúc cô ngày mới tốt lành". Và tôi cảm nhận một không khí nhẹ nhàng, vui vẻ đang len lỏi vào mỗi người chúng tôi.

Bài tập cho tình yêu thương

Tìm một nơi yên tĩnh, ngồi thinh lặng và nhắm mắt lại.

1. Hít thở sâu và nhẹ nhàng cảm nhận luồng hơi ra vào cơ thể. Cứ như thế, bạn hãy để suy nghĩ được tự do tự tại.

2. Lặp lại những cụm từ sau:

Cầu mong tôi sẽ an toàn.

Cầu mong tôi sẽ hạnh phúc.

Cầu mong tôi sẽ khỏe mạnh.

Cầu mong tôi sẽ yên bình.

Tiếp tục cầu nguyện trong khoảng từ một đến hai phút cho đến khi bạn cảm nhận sự thanh thản tràn ngập trong lòng.

3. Bây giờ, hãy hướng suy nghĩ về bạn bè và người thân:

Cầu mong (Người bạn nghĩ đến) sẽ an toàn.

Cầu mong (Người bạn nghĩ đến) sẽ hạnh phúc.

Cầu mong (Người bạn nghĩ đến) sẽ mạnh khỏe.

Cầu mong (Người bạn nghĩ đến) sẽ yên bình.

Tiếp tục cho đến lúc bạn cảm nhận tình yêu đang rạo rực trong tim mình.

4. Bây giờ, bạn hãy gửi những thông điệp yêu thương này đến với tất cả mọi người. Duy trì quá trình này và bạn sẽ cảm nhận được tâm hồn mình rộng mở cùng với mạch chảy của niềm vui.

Bảng tóm tắt các bước để có con tim hạnh phúc

Tập trung vào lòng biết ơn, tha thứ và san sẻ tình yêu thương cho mọi người là cách giúp bạn tiến gần hơn với niềm hạnh phúc đích thực. Một khi cột trụ của trái tim vững vàng, bạn sẽ cảm nhận được sự thanh thản và cảm giác yêu thương ấm áp trong tâm hồn.

1. Mỗi ngày trước khi đi ngủ, hãy suy nghĩ về năm điều bạn cảm thấy biết ơn và trân trọng nhất trong ngày. Nếu muốn, bạn có thể viết chúng vào nhật ký.

2. Mỗi ngày bạn chọn một chủ đề và bày tỏ lòng biết ơn của mình. Ví dụ như bạn chọn "nước": trân trọng bất kỳ điều gì khiến bạn nghĩ về nước và hãy xem đó như một gợi ý giúp bạn bày tỏ lòng biết ơn của mình mà không áp đặt một lý do nào.

3. Dành ra vài phút mỗi ngày để cười.

4. Thực hiện các bước để điều hòa nhịp tim.

5. Rèn luyện lòng vị tha: trân trọng những xúc cảm có tác dụng

hướng bạn đến sự tha thứ.

6. Bồi đắp tình yêu thương mỗi ngày và san sẻ nó với mọi người cả về suy nghĩ lẫn hành động.

Chương 6
Cột trụ của cơ thể - Những tế bào khỏe mạnh

Một trí óc lành mạnh trong một cơ thể tráng kiện sẽ đong đầy niềm hạnh phúc đích thực từ cuộc sống.

John Locke

Hạnh phúc không đơn giản chỉ là những giây phút thăng hoa của cảm xúc mà sự thực cơ thể chúng ta cũng đóng vai trò rất quan trọng trong việc tạo dựng hạnh phúc. Tiến sĩ Candace Pert – nhà thần kinh học nổi tiếng – đã khẳng định sợi dây liên kết trí não-cơ thể-xúc cảm hạnh phúc qua nhận định: Trạng thái hạnh phúc của con người là kết quả của tổng hòa các hóa chất được tiết ra từ cơ thể và não bộ nhằm củng cố và bồi đắp xúc cảm tinh thần đó.

Không có liều thuốc nào tốt và công hiệu bằng những liều thuốc chúng ta có sẵn trong cơ thể mình. Theo ước tính, mỗi giây bộ não con người xử lý đến hơn 100.000 các phản ứng hóa học. Bộ não chúng ta chứa rất nhiều chất giúp tăng cường xúc cảm hạnh phúc như: endorphin (chất giảm đau mạnh gấp ba lần so với morphine), serotonin (chất giúp chống căng thẳng và mệt mỏi), oxytocin (dịch tiết liên kết) và dopamine (chất tạo sự tỉnh táo và vui vẻ). Tất cả chúng đều chờ đợi và sẵn sàng được phóng thích vào mọi cơ quan, mọi tế bào trong cơ thể bạn. Kho dược liệu của bộ não luôn đầy ắp, do vậy, bất kỳ lúc nào bạn cũng có thể yêu cầu và được đáp ứng tất cả các loại dược liệu theo nhu cầu. Một khi cơ thể được nuôi dưỡng bằng những "dược liệu hạnh phúc", bạn sẽ cảm nhận được hạnh phúc.

Stress

Nếu cơ thể con người vốn dĩ được tạo ra là để cảm nhận hạnh phúc, vậy sao chúng ta không dễ dàng tận hưởng niềm hạnh phúc đó? Bạn thử nhìn lại cuộc sống của mình xem: chúng ta đa phần đều dành hết thời gian, sức lực cho công việc mà xem thường cơ thể. Một cuộc sống bận rộn với những bữa ăn vội, không chú ý rèn luyện thân thể, cũng như không quan tâm đến chế độ nghỉ ngơi hợp lý là nguyên nhân gây nên sự mất cân bằng trong cơ thể. Cơ thể không khỏe mạnh thì tinh thần chúng ta cũng không thể sẵn sàng đón nhận hạnh phúc.

Căng thẳng (stress) là kẻ thù số một của hạnh phúc và sức khỏe. Khoa học đã chỉ ra trên 90% các chứng bệnh con người mắc phải đều có liên quan đến stress. Trong cuộc sống ngày nay, chúng ta thường bị stress nhưng chúng ta lại lơ là không có biện pháp ngăn chặn hay loại bỏ mà vẫn tiếp tục làm việc theo guồng quay cũ. Hoặc đôi khi chúng ta lại chỉ muốn mau chóng chấm dứt nó bằng cách uống thuốc mà không chút quan tâm đến những nguyên nhân sâu xa.

Mặt khác, một số chất độc từ môi trường cũng ngấm vào cơ thể chúng ta hằng ngày như: hóa chất từ các loại thức ăn đã qua chế biến, thuốc trừ sâu, các chất bảo quản trong thịt và sữa, các khí thải từ môi trường... Tất cả những yếu tố đó khiến chúng ta luôn cảm thấy mệt mỏi.

Lời khuyên của bác sĩ

Hạnh phúc là một xúc cảm rất tốt cho cơ thể. Nhiều cuộc nghiên cứu đã chỉ ra các hoạt động thường ngày như ca hát, nghe nhạc, vuốt ve thú cưng, xoa bóp thư giãn, làm vườn hay thể hiện tình yêu thương qua cái ôm nồng nhiệt... đều có tác dụng kích thích não bộ tiết ra các dịch tiết hạnh phúc. Thậm chí một nụ cười cũng có thể làm tăng giới hạn hạnh phúc. Một cuộc nghiên cứu kéo dài hai thập kỷ đã đưa ra kết luận: cảm giác hài lòng, mãn nguyện đóng vai trò quan trọng trong việc làm tăng sức đề kháng và phòng ngừa bệnh tật cho cơ thể.

• So với người bình thường, người hạnh phúc có khả năng giảm 35% nguy cơ mắc bệnh cúm, đồng thời tăng 50% khả năng sản sinh kháng thể.

• Những người có chỉ số hạnh phúc và lạc quan cao sẽ giảm thiểu được nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, truyền nhiễm và hội chứng căng thẳng kéo dài.

• Những người duy trì được óc hài hước, dí dỏm sẽ sống lâu hơn những người thường hay căng thẳng; trường hợp này đặc biệt đúng đối với những người mắc bệnh ung thư. Một cuộc nghiên cứu đã chỉ ra sự hài hước, dí dỏm làm giảm tốc độ phát triển của các tế bào ung thư và thời gian phát bệnh đến 70%.

Sức khỏe và xúc cảm hạnh phúc có sợi dây nối kết vô hình: củng cố bên này sẽ mang lại hiệu quả tốt cho bên kia và ngược lại.

Thói quen tập luyện thể chất hằng ngày có tác dụng phóng thích năng lượng và gia tăng cảm xúc hạnh phúc trong ta.

Hạnh phúc là một cảm xúc đến rất tự nhiên – một trạng thái tinh thần bình yên, thanh thản dù bạn rơi vào hoàn cảnh nào chăng nữa. Rèn luyện những thói quen tốt sau đây sẽ giúp bạn dần hình thành và củng cố một cơ thể khỏe mạnh để sẵn sàng chào đón hạnh phúc đến với mình.

Có 3 thói quen mang lại hạnh phúc cho cơ thể:

1. Cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể

2. Tiếp năng lượng cho cơ thể

3. Lắng nghe những thông điệp của cơ thể

Thói quen thứ nhất cho cơ thể hạnh phúc

Cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể

Hãy nói với tôi bạn ăn gì, tôi sẽ nói cho bạn biết bạn là người như thế nào.

Anthelme Brillat-Savarin

Chế độ dinh dưỡng có ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe và cảm xúc của con người. Nó không những có thể làm tổn hao sức khỏe, năng lượng của cơ thể mà còn làm giảm cả nhiệt huyết sống hàng ngày. Đó là trường hợp của bạn tôi, diễn viên Catherine Oxenberg, người mà chỉ qua cái nhìn đầu tiên chúng ta dễ dàng nhận ra cô có mọi thứ mà người khác mong muốn: sắc đẹp, tài trí, một người chồng tuyệt vời, những đứa con ngoan và một sự nghiệp vững vàng. Do vậy thật ngạc nhiên khi cô cho biết mình đã đấu tranh rất nhiều để vượt qua sự hành hạ của stress, mệt mỏi, bệnh tật và cảm giác mất cân bằng trong cuộc sống. Câu chuyện sau sẽ giúp

chúng ta hiểu được nguyên nhân vì sao cô lại rơi vào tình trạng như thế.

Câu chuyện của Catherine

Giã từ mệt mỏi và bệnh tật

Những cô gái trẻ đều mơ ước được trở thành công chúa nhưng nói thật, từ những kinh nghiệm của bản thân, tôi muốn chia sẻ rằng điều đó không tuyệt vời như mọi người vẫn nghĩ. Tôi sinh ra đã là một công chúa, là hậu duệ của một gia đình quý tộc châu Âu nhưng tôi chưa bao giờ cảm thấy hạnh phúc vì điều này. Khi tôi lên sáu tuổi, mẹ tôi, công chúa Elizabeth của nước Nam Tư, chia tay cha tôi, một thương nhân người New York và đưa hai chị em tôi về sống cùng bà ở Luân Đôn. Trong ký ức tuổi thơ, tôi nhớ mẹ thường nói với tôi nhiều nhất là câu: "Catherine, con làm ơn đừng ngồi ủ rũ ở đó suốt ngày nữa!".

Đến bây giờ, tôi tin chính cái sự "ủ rũ" khi xưa đã gây nên một hậu quả cho tôi là hàm lượng chất serotonin – một nội tiết tố ảnh hưởng đến xúc cảm hạnh phúc – trong tôi rất thấp. Lớn lên một chút, tôi biết điều chỉnh chế độ ăn uống để giúp mình cảm thấy khỏe hơn. Nếu nhìn từ bên ngoài, ai cũng cho tôi là một người may mắn: kết quả học tập của tôi rất tốt và tôi được nhận vào trường Harvard, sau đó trở thành một người mẫu nổi tiếng và tiếp theo là một diễn viên, tôi từng xuất hiện trên ti-vi trong loạt chương trình nổi đình nổi đám Dynasty. Trong nhiều năm, tôi lao vào những cuộc chè chén say sưa và rồi sau đó, nôn thốc nôn tháo ra tất cả. Chứng bệnh cuồng ăn kéo tới, nó hành hạ tôi đến nỗi cuối cùng, các bác sĩ quyết định cho tôi dùng thuốc chống suy nhược.

Tuy không phải là thứ tôi thật sự cần lúc này nhưng quả thật, nhờ thuốc mà tôi đã tĩnh tâm hơn một chút. Rồi tôi phát hiện mình mang thai, vậy là bác sĩ cho tôi ngưng dùng thuốc. Sau khi sinh con gái đầu lòng, tôi không cần phụ thuộc vào những viên thuốc đó nữa. Và trong vài năm sau đó, tôi tiếp tục đấu tranh với chứng cuồng ăn. Công việc nhiều đã phần nào kéo tôi ra khỏi cảm giác thèm ăn, tuy vậy thỉnh thoảng tôi vẫn có xu hướng rơi vào tình trạng suy sụp tinh thần.

Không lâu sau, tôi gặp Casper Van Dien, chúng tôi yêu nhau và kết hôn. Nhưng chỉ trong một năm sau đó, cơ thể tôi liên tục bị đau nhức cứ như một triệu chứng kéo dài của căn bệnh cúm vậy. Và tôi được chẩn đoán mắc chứng đau nhức gân thịt (fibromyalgia) –

tình trạng các cơ bắp, dây chằng và dây gân bị kéo căng tạo nên những cơn đau kéo dài. Tôi hiểu ra: nỗi đau tinh thần trong tôi đã chuyển thành những cơn hành hạ về thể chất. Tôi tin tình trạng hiện tại của mình là một thông điệp cho biết cơ thể tôi đang trải nghiệm sự căng thẳng và tuyệt vọng. Việc dùng thuốc nhanh chóng giúp tôi hồi phục sau những cơn đau quặn thắt.

Tôi và Casper đều đã có con riêng nhưng chúng tôi vẫn muốn cùng nhau xây dựng một gia đình thật sự. Khi quyết định có con, tôi ngừng thuốc. Một tháng sau, tôi có tin vui và chứng bệnh đau nhức cũng qua đi.

Vậy mà, khi hai đứa trẻ sau ra đời, bệnh tật một lần nữa lại giáng xuống tôi - một người mẹ vuông tròn có năm người con, hai trong số đó đều dưới ba tuổi. Tôi bắt đầu rơi vào những tháng ngày bệnh tật đau đớn. Tôi không thể nào tập trung. Và trí nhớ của tôi cũng có vấn đề, tôi tin chắc mình đang có những triệu chứng ban đầu của bệnh Alzheimer.

Mỗi buổi sáng đối với tôi là một cơn ác mộng. Ngay cả khi vừa trải qua một giấc ngủ dài, tôi vẫn luôn cảm thấy rất mệt mỏi; do vậy, Casper là người chăm lo cho các con ăn uống và đi học. Tôi còn nhớ một buổi sáng, India, con gái út của tôi, đã chạy đến giường gọi tôi dậy. Con bé muốn tôi xuống dùng bữa sáng với mọi người. Tôi nói: "Mẹ mệt lắm con à. Mẹ bệnh". India nhìn tôi rồi nói: "Mẹ lúc nào cũng bệnh" và nó giận dỗi chạy thẳng ra khỏi phòng. Tôi tuyệt vọng rơi nước mắt. Con bé nói đúng.

Tôi biết chắc mình đang mắc một căn bệnh nào đó nhưng không vị bác sĩ nào tìm ra. Mọi xét nghiệm đều cho thấy tôi bình thường và ý kiến duy nhất các bác sĩ đề nghị với tôi là tôi nên dùng thuốc chống suy nhược. Tôi từ chối vì không muốn chịu đựng những tác dụng phụ của nó. Phải có một cách nào đó giúp tôi khỏe hơn nhưng trong lúc này tôi không biết đích xác đó là gì. Tôi thật sự quẫn trí – và đột nhiên, tôi tìm ra lối thoát cho mình một cách tình cờ.

Khi đó đã là ba giờ sáng, và tôi cùng các con đang bay đến Florida để thăm bố mẹ chồng vào dịp Giáng sinh. Hai đứa trẻ cứ quấy khóc và làm nũng nhưng cuối cùng mọi chuyện cũng ổn thỏa. Tôi hít thở sâu và nhắm mắt lại. Sự căng thẳng và suy sụp lại đè nặng lên tôi.

Không thể nào chợp mắt được, vậy là tôi với tay lấy tờ tạp chí và đọc. Tôi ấn tượng mạnh với một tiêu đề lớn ngay trang nhất: BẠN

CÓ CHÁN NGẤY CẢNH PHẢI CHỊU ĐỰNG NHỮNG CƠN MỆT MỎI VÀ CHÁN CHƯỜNG KÉO DÀI? Tôi chợt giật mình và thấy lòng nôn nao. Tôi tiếp tục đưa mắt dọc theo bài viết: *Bạn có chán cảnh các bác sĩ nói rằng tình trạng sức khỏe của bạn rất tốt, mọi việc đều hoàn hảo nhưng không ai giải thích được lý do vì sao bạn mệt mỏi, chán chường và suy sụp tinh thần? Bạn có mệt mỏi với chính cuộc sống của mình không?*

Tôi cảm nhận nước mắt của mình chực trào ra. Tôi đã từng rất tủi hổ và bị thuyết phục rằng vấn đề của tôi chỉ là trường hợp cá biệt mà thôi. Một gánh nặng đã được trút bỏ khi tôi biết rằng mình không phải là người duy nhất lâm vào tình trạng này.

Bài báo đó là của một bệnh viện tư chuyên giúp khôi phục sức khỏe cho con người thông qua các chế độ dinh dưỡng hợp lý, tận dụng các dịch tiết có ích trong cơ thể để cân bằng lại trí óc và thể chất. Bài báo đề cập đến câu chuyện của một phụ nữ bốn mươi lăm tuổi cũng rơi vào tình trạng này và khi đọc đến đây, tôi cảm thấy rối bời. Người phụ nữ ấy và tôi không khác gì nhau. Tôi cũng có những triệu chứng mà bài báo đã liệt kê. Và điều tôi đặc biệt quan tâm là sau khi được các bác sĩ tham vấn và chữa trị, bà ấy đã hoàn toàn bình phục không còn chút cảm giác khó chịu nào như trước đây. Tôi lập tức lấy giấy bút ra ghi lại địa chỉ của bệnh viện ấy rồi ngả lưng vào ghế. Trước khi chìm vào giấc ngủ, tôi vẫn thầm cảm ơn bài báo như một phép mầu kỳ diệu dành cho tôi.

Trở về nhà sau chuyến đi đến Florida, tôi đặt hẹn với vị bác sĩ được nêu tên trong bài báo. Tôi nhận ra không những chỉ có tôi mà phần lớn phụ nữ và cả đàn ông trong độ tuổi này đều trải qua những cảm giác như vậy. Điểm mấu chốt là tôi bị mất cân bằng về nội tiết tố - gây ra hiệu ứng dây chuyền lên tuyến giáp và tuyến thượng thận làm ảnh hưởng đến sức khỏe. Tôi bắt đầu lưu tâm đến việc bổ sung các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể mình và tận dụng tối đa những dịch tiết có ích trong não.

Theo lời khuyên của bác sĩ Hotze, tôi cắt giảm hàm lượng các chất đường, sữa, rượu và tinh bột trong vòng một tháng. Tôi ăn một lượng vừa đủ chất béo dưới dạng dầu dừa, dầu olive, bơ, đồng thời bổ sung các loại rau, chất đạm như thịt, trứng, sữa.

Ban đầu, tôi không nhận ra có sự thay đổi nào nhưng chỉ sau hai tuần, tôi đã không còn rơi vào những cơn mệt mỏi lúc ba giờ trưa. Sau một tháng, tôi cảm nhận mình hồi phục rất nhanh. Thế là tôi hào hứng duy trì chế độ dinh dưỡng này. Lại một tháng trôi qua, và giờ đây tôi có thể nói kết quả thật kỳ diệu. Tôi hoàn toàn thay

đổi được tình trạng về thể chất và tinh thần của mình.

Hiện tại, mặc dù vẫn giữ thói quen ăn uống như cũ nhưng tôi tiếp tục dùng một lượng đường và tinh bột khá thấp, và nó giúp tôi cảm thấy khỏe hơn. Tôi không còn căng thẳng, mệt mỏi nữa mà thay vào đó là cảm giác sảng khoái, tràn trề sinh lực. Sức khỏe của tôi đã hoàn toàn hồi phục, thậm chí tôi cũng không còn thừa cân. Điều ý nghĩa nhất là giờ đây, tôi lại có thể trở về quây quần bên các con tôi. Tôi nhớ lần đầu tiên sau một tháng kể từ ngày tôi áp dụng chế độ dinh dưỡng mới, một buổi sáng nọ, con gái tôi chạy vào phòng và đánh thức tôi dậy để làm bữa sáng. Tôi vui vẻ bật dậy và theo con bé chạy xuống bếp. Tôi nhanh chóng pha một tách trà nóng cho mình và hào hứng chuẩn bị bữa sáng cho cả nhà. Thật vui khi biết rằng tôi đã hồi phục hoàn toàn và hơn thế, trong tôi tràn ngập niềm vui và năng lượng. Kể từ đó, sáng nào tôi cũng có mặt ở bữa điểm tâm của gia đình, và chính tôi cũng không nhận ra ai là người hạnh phúc hơn – tôi hay bọn trẻ.

Những cơn mệt mỏi, căng thẳng kéo dài đã qua và giờ đây, tôi đang bắt đầu chuỗi ngày hạnh phúc bên gia đình thân yêu của mình. Sự trung hòa các dịch tiết trong não đã giúp tôi hồi phục sức khỏe và tìm thấy niềm hạnh phúc rạng ngời trên khuôn mặt các con tôi. Thể chất khỏe mạnh, giàu sinh lực chính là chìa khóa cho niềm hạnh phúc trọn vẹn của tôi ngày hôm nay.

Tác dụng của chế độ dinh dưỡng hợp lý

Như Catherine đã chia sẻ, cách tốt nhất để tinh thần bạn phấn chấn hơn là thông qua việc dung nạp những chất dinh dưỡng tự nhiên vào cơ thể nhằm giúp cơ thể bạn được cân bằng. Chế độ ăn phù hợp về lâu dài sẽ tạo nên những tác động rất tốt cho sức khỏe và đó cũng chính là tiền đề giúp bạn cảm nhận hạnh phúc trọn vẹn.

Sau đây là một vài lời khuyên của các chuyên gia dành cho sức khỏe của bạn:

1. Áp dụng chế độ ăn uống với các loại thực phẩm tươi và giàu dinh dưỡng: Một chế độ ăn cân bằng, đầy đủ dinh dưỡng sẽ giúp não có năng lượng để tiết ra những nội tiết tố hạnh phúc cả ngày. Ngược lại, không có những chất dinh dưỡng này, hệ hóa sinh trong cơ thể sẽ mất cân bằng và gây nên tình trạng hạ đường huyết, ảnh hưởng đến tuyến thượng thận và ngăn tiết ra những nội tiết tố có tác dụng làm giảm stress.

Cơ thể bạn cần hấp thụ các thực phẩm tươi và có nguồn gốc từ thiên nhiên. Bạn nên tránh dùng những thực phẩm khô được đóng gói vì chúng đã bị mất đi một phần những khoáng chất tự nhiên và chứa khá nhiều chất bảo quản, cũng như các loại tạp chất khác trong quá trình chế biến. Khi đi siêu thị, bạn nên chọn những mặt hàng tươi sống như trái cây, rau củ, thịt cá, các loại gia cầm hơn là những loại thực phẩm đóng hộp. Bạn nên mua nhiều thực phẩm hữu cơ, các loại thịt gia cầm, các sản phẩm từ bơ sữa.

2. Giữ nước trong cơ thể: Tình trạng thiếu nước sẽ gây hại cho sức khỏe. Chúng ta cần nước vì thành phần cơ thể chúng ta phần lớn là nước. Các chất dinh dưỡng cần có nguyên tố hidro và oxy trong nước để chuyển hóa vào cơ thể.

3. Loại bỏ những thực phẩm không tốt:

• **Đường:** Trong chế độ ăn hằng ngày, đường chính là chất phá hỏng mọi xúc cảm hạnh phúc của con người. Nó có khả năng gây nghiện và làm ảnh hưởng đến não bộ, gây nên sự căng thẳng, lo lắng và uể oải, lừ đừ; nó giúp tăng năng lượng nhưng sau đó thì hạ rất nhanh, đó là lý do bạn thường cảm thấy mệt mỏi vào buổi trưa. Loại đường tổng hợp không tốt bằng đường tự nhiên. Với đường tự nhiên, cơ thể chúng ta thích ứng và hấp thụ tốt hơn, đặc biệt là chất đường có trong các loại trái cây.

• **Hạn chế tinh bột:** Các loại thực phẩm giàu bột đường đã qua chế biến như bánh mì trắng nướng, mì sợi, thường làm tăng lượng đường huyết trong máu. Bữa ăn nên chú trọng vào các dạng tinh bột thuần như gạo lức, lúa mạch hay hạt kê, tuy đơn giản nhưng mang lại cảm giác nhẹ nhàng và khỏe khoắn hơn cho cơ thể.

• **Chất caffeine:** Khi muốn thư giãn, con người thường tìm đến cà phê hay các loại thức uống giải khát. Caffeine có trong những loại thức uống này sẽ kích thích cơ thể tiết ra nhiều adrenalin nên sau khi uống một tách cà phê hay soda, bạn lập tức cảm thấy tỉnh táo như được kích thích; nhưng cảm giác đó chỉ kéo dài trong khoảng 30-60 phút và sau đó, bạn trở lại trạng thái mệt mỏi. Do vậy, bạn được khuyên hãy dùng các loại trà đã được tinh lọc caffeine (vì trà xanh thông thường luôn có chứa chất này).

Chế độ dinh dưỡng dành cho cơ thể và não bộ

Để có một cơ thể khỏe mạnh, bạn cần bồi bổ chính mình thông qua những phương thức nhất định. Chuyên gia tâm lý dinh dưỡng Julia Ross, tác giả quyển The Mood Cure, tin rằng trạng thái không

hạnh phúc của con người bắt nguồn từ những nhu cầu dinh dưỡng không được đáp ứng kịp thời và hợp lý. Bà đã phát triển một chương trình dựa trên việc nghiên cứu mối tương quan giữa hành vi con người và sự cân bằng bốn dịch tiết thần kinh có tác dụng tạo nên cảm giác hạnh phúc. Các dịch tiết này được sản sinh từ các amino axit, và nếu hàm lượng bốn dịch tiết này cao, bạn sẽ có cảm giác thoải mái và yêu đời; ngược lại, thiếu hụt dịch tiết nào trong số đó, cơ thể bạn lập tức phản ứng thông qua một số triệu chứng nhất định.

Bốn dịch tiết hạnh phúc

Nếu hàm lượng serotonin cao, bạn sẽ có cảm giác thoải mái, năng động. Ngược lại, bạn luôn cảm thấy sợ hãi, cô lập, lo lắng và khó ngủ.

Nếu trong máu có nhiều catecholamine (các nội tiết tố có liên quan đến tim như norepinephrin, dopamine và adrenalin), bạn sẽ cảm thấy tỉnh táo, giàu năng lượng và lạc quan. Ngược lại, bạn thấy tâm trạng mình tẻ nhạt, buồn chán và sợ hãi.

Nếu hàm lượng GABA cao (gamma-aminobutyric axit), bạn sẽ có cảm giác thư giãn, không căng thẳng. Ngược lại, sự thiếu hụt GABA sẽ gây nên tình trạng mất cân bằng, căng thẳng và đuối sức.

Nếu hàm lượng endorphin cao, bạn sẽ có cảm giác dễ chịu, vui vẻ và yêu đời. Ngược lại, bạn sẽ dễ xúc động và nhạy cảm.

Bảng câu hỏi xác định tâm trạng

Hãy ghi lại số điểm sau mỗi triệu chứng được liệt kê dưới đây mà bạn đang gặp phải. Sau đó, tổng kết điểm và so sánh với số điểm chuẩn ở cuối mỗi phần. Một điều thú vị là bạn có thể dễ dàng cân bằng lượng amino axit trong cơ thể bằng cách cung cấp các dưỡng chất cần thiết, giúp tâm trạng bạn sẽ được cải thiện nhanh chóng chỉ sau một thời gian ngắn.

Phần 1: Bạn đang cảm thấy chán chường?

3) Bạn có xu hướng bi quan, nhìn thấy ly nước vơi một nửa hơn là đầy một nửa? Bạn thường có những suy nghĩ tiêu cực?

3) Bạn thường xuyên lo lắng và mệt mỏi?

3) Bạn cảm thấy mình thiếu tự tin và giảm lòng tự trọng? Bạn hay tự buộc tội bản thân?

3) Bạn thường bị ám ảnh bởi một sự việc nào đó? Bạn ngại xê dịch và tỏ ra thụ động? Tâm tính bạn dễ thay đổi nhưng vẫn kiểm soát được? Bạn nghiện vi tính, ti vi, công việc?

3) Bạn ghét thời tiết ẩm đạm, đôi khi rơi vào trạng thái chán chường khi mùa thu, mùa đông đến?

2) Bạn dễ bị kích động, thiếu kiên nhẫn hay bực dọc, cáu kỉnh?

3) Bạn thường e ngại và sợ hãi? Bạn sợ độ cao, sợ chỗ đông người, sợ nhện, sợ gián, sợ những cây cầu, sợ phải ở nhà một mình hay một điều gì khác?

2) Bạn hay bị những cơn lo lắng và sợ hãi hành hạ (nhịp tim đập gấp, khó thở)?

2) Bạn đang ở thời kỳ tiền kinh nguyệt hay mãn kinh (nổi giận, suy sụp, bồn chồn)?

2) Bạn ghét nước nóng?

2) Bạn hay thức đêm, hay bạn khó ngủ ngay cả khi đang muốn ngủ?

2) Bạn hay giật mình nửa đêm, mệt mỏi, giấc ngủ không sâu hay thức dậy quá sớm vào buổi sáng?

3) Bạn thường thèm kẹo hay những chất giàu tinh bột, rượu vào buổi trưa, chiều hay giữa đêm?

2) Sau những việc làm trên, bạn đang mong chờ cảm giác dễ chịu trở lại?

3) Bạn bị chứng đau nhức gân thịt hay triệu chứng

TMJ – chứng rối loạn về khớp thái dương, hàm dưới?

2) Bạn từng có suy nghĩ hay lên kế hoạch tự tử chưa?

Điểm tổng kết:_____ . Nếu điểm của bạn lớn hơn 12 điểm thì cho thấy bạn đang thiếu hụt nội tiết tố serotonin.

Phần 2: Bạn mệt mỏi vì cảm giác nhàm chán, không hài lòng?

3) Bạn cảm thấy tuyệt vọng, hờ hững, lãnh đạm, buồn chán?

2) Tinh thần và sức khỏe bạn đều không tốt, bạn luôn cảm thấy

mệt mỏi?

2) Bạn không còn hứng thú với công việc?

2) Bạn không thể tập trung vào bất cứ vấn đề gì?

3) Bạn thiếu ý chí và nhát?

2) Bạn dễ tăng cân?

3) Bạn tìm lại sự tỉnh táo và cảm hứng bằng cách uống thật nhiều cà phê hay những chất như đường, soda?

Điểm tổng kết: _____. Nếu điểm của bạn lớn hơn 6 đồng nghĩa với việc hàm lượng catecholamine trong bạn quá thấp.

Phần 3: Bạn bị stress?

3) Bạn luôn cảm thấy bị quá tải, nhiều áp lực, công việc dồn dập?

1) Bạn gặp khó khăn trong việc thư giãn?

1) Cơ thể bạn cứng đơ, bạn cảm thấy bồn chồn, lo lắng?

2) Bạn dễ dàng rơi vào tuyệt vọng, cáu kỉnh và gắt gỏng khi bị stress?

3) Bạn thiếu ý chí và nhát?

2) Bạn dễ tăng cân?

3) Bạn thường xuyên cảm thấy quá tải hoặc cảm thấy mình không thể đảm đương được mọi việc?

2) Thỉnh thoảng bạn cảm thấy yếu đuối, run sợ?

3) Bạn nhạy cảm với ánh sáng trắng, tiếng ồn hay mùi hương liệu? Bạn mang kính râm nhiều?

3) Bạn không thể nào chịu nổi khi bỏ bữa hoặc sau một thời gian dài không ăn?

2) Bạn hút thuốc lá, uống rượu, ăn các loại thức ăn, dùng các loại thuốc để giúp bạn thư giãn và bình tĩnh hơn?

Điểm tổng kết: _____ . Nếu điểm của bạn trên 8 trong phần này tức là hàm lượng GABA của bạn đang thiếu hụt.

Phần 4: Bạn quá nhạy cảm với những vấn đề xung quanh?

3) Bạn tự cho mình quá nhạy cảm và người khác cũng có suy nghĩ về bạn như thế? Những nỗi đau về tinh thần, về thể xác đang giày vò bạn?

2) Bạn dễ khóc, chẳng hạn như khi xem một chương trình truyền hình gây cho bạn sự xúc động?

2) Bạn có xu hướng không muốn chấm dứt tình trạng này của bản thân?

3) Bạn cảm thấy khó khăn khi phải vượt qua những nỗi mất mát hay chuyện đau lòng?

2) Bạn từng phải chịu đựng những cơn đau hành hạ về thể xác và tinh thần?

3) Bạn khao khát niềm vui, sự hài lòng, sự mãn nguyện?

Điểm tổng kết: _____ . Nếu điểm của bạn trên 6, hàm lượng endorphin trong bạn quá thấp.

Thói quen thứ hai cho cơ thể hạnh phúc

Tiếp năng lượng cho cơ thể

Bạn hoàn toàn không thể mong chờ chiếc xe vận hành tốt một khi bạn không khởi động hay cung cấp đầy đủ nhiên liệu cho nó. Tương tự, cơ thể chúng ta cũng không thể hoạt động tốt nếu không được cung cấp năng lượng và duy trì độ ổn định thông qua chế độ nghỉ dưỡng hợp lý.

Quan niệm phương Đông từ lâu đã công nhận nguồn năng lượng và sinh khí là yếu tố quan trọng không thể thiếu giúp con người có một cuộc sống khỏe mạnh. Người Trung Quốc gọi đó là "khí" ("qi") và người Ấn Độ gọi nó là "prana". Một khi con người duy trì được luồng sinh khí ở mức cao, nó sẽ tiếp năng lượng cho toàn bộ cơ thể bạn, đẩy nhanh quá trình làm lành vết thương đồng thời loại bỏ những rào cản về tinh thần ngăn bạn có được cảm giác hạnh phúc thật sự.

Ý nghĩa của sự hoạt động

Nhiều cuộc nghiên cứu đã chứng minh rằng cơ thể sẽ tràn đầy sức sống nếu chúng ta năng luyện tập thể dục. Bạn hoàn toàn có thể

thay đổi cuộc sống của mình thông qua những hoạt động kích hoạt năng lượng cơ thể như đi bộ, chạy bộ, bơi lội, khiêu vũ hay luyện tập khí công. Khi vận động, não được cung cấp nhiều oxy hơn, nhưng điều quan trọng là những hoạt động này giúp cơ thể chúng ta tiết ra những chất và nội tiết tố rất có lợi cho sức khỏe thể chất cũng như tinh thần. Một cuộc nghiên cứu gần đây của nhà tâm thần học John Ratey đối với các vận động viên đã kết luận: nồng độ những hóa chất hạnh phúc như dopamine, serotonin và norepinephrine đều tăng lên đáng kể sau khi họ vận động. Sự thật là rất nhiều bài nghiên cứu đã chỉ ra vận động cơ thể là cách hữu hiệu để làm giảm sự căng thẳng và sự vận động có giá trị tương tự như một phương pháp trị liệu.

Vận động cũng giúp làm vơi đi sự lo lắng, tạo nên một trạng thái tĩnh tâm cho tinh thần và cảm giác này có thể kéo dài nhiều giờ. Chính quá trình vận động giúp gia tăng nồng độ endorphin – hóa chất đóng vai trò quan trọng trong việc tạo nên cảm giác hạnh phúc cho con người – đến 500%.

Tiến sĩ Henry S. Lodge, trợ giảng giáo sư dược của Đại học Columbia và là đồng tác giả quyển Younger Next Year, giải thích tầm quan trọng của thói quen vận động đối với sức khỏe con người. Ông nói chỉ cần mỗi ngày chúng ta thay đổi 1% tế bào thì sau ba tháng, toàn bộ những tế bào cũ trong cơ thể đều sẽ được thay thế. Khi vận động, cơ bắp tiết ra những chất kích thích phát triển tế bào. Trái lại, khi bạn ngồi yên không vận động, tế bào của bạn không nhận được những dịch tiết này và chúng sẽ dần dần lão hóa rồi chết đi. Như vậy, vận động mang lại hiệu quả rất tốt. Nếu bạn bắt đầu tập luyện từ tháng một thì đến trước tháng tư, bạn sẽ có một cơ thể khỏe mạnh được nuôi dưỡng bằng một lớp tế bào hoàn toàn mới.

Để tăng tính hiệu quả của các hình thức vận động, bạn cần nhận thức rõ ý muốn của mình trong khi luyện tập là gì. Chẳng hạn, khi bắt đầu một cuộc đi bộ, bạn hãy tự nhủ với lòng: “Trong lúc đi bộ, tôi sẽ mở lòng mình đến với thiên nhiên và trước khi trở về, nguồn năng lượng trong tôi sẽ được đong đầy và mạnh mẽ hơn”. Đơn giản vì chính suy nghĩ này sẽ giúp bạn bồi đắp xúc cảm hạnh phúc thông qua hình thức vận động mà bạn đã chọn.

Vai trò của hơi thở

Bạn có thể nhịn ăn trong vài tuần và nhịn uống vài ngày nhưng không thể sống mà ngừng thở trong vài phút. Hơi thở là nguồn nhiên liệu quý báu cung cấp năng lượng cho cơ thể. Từ hàng

nghìn năm nay, con người đã nhận ra tầm quan trọng của nhịp thở đối với sức khỏe của mình. Trong khoảng ba mươi năm qua, hàng trăm cuộc nghiên cứu y khoa đã chỉ ra rằng những phương pháp duy trì nhịp thở tốt sẽ giúp loại bỏ sự mệt mỏi, lo lắng, thất vọng và nâng cao tinh thần. Đến tận hôm nay, thậm chí Cơ quan quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) cũng đồng ý đưa phương pháp huấn luyện nhịp thở vào quá trình điều trị cho các trường hợp bị căng thẳng ở mức độ cao.

Tôi đề nghị bạn hãy thử cảm nhận về nhịp thở của mình bằng cách đặt tay lên bụng. Tay bạn có di chuyển ra vào trong lúc bạn thở không? Nếu giống với phần lớn mọi người thì bạn chỉ đơn thuần thở bằng phổi, do vậy, tay bạn hoàn toàn không xê dịch. Trong cuộc phỏng vấn của tôi với Tiến sĩ John Douillard, một nhà nghiên cứu đồng thời là tác giả quyển Body, Mind and Sport, ông chia sẻ: "Tuy những hơi thở cạn vẫn có khả năng duy trì sự sống cho con người nhưng lúc đó, oxy không được cung cấp đầy đủ đến mọi ngóc ngách của tế bào để giúp tế bào phát triển và kích thích các hóa chất hạnh phúc phát huy tác dụng. Phương pháp thở qua đường bụng là một cách rất hữu hiệu mà con người đã phát hiện, nó tạo ra luồng khí (prana hay Qi) trong cơ thể và tạo nên cảm giác hạnh phúc, sảng khoái. Mỗi ngày, mỗi người có đến 26.000 cơ hội để thực hiện phương pháp này nhằm kích thích hạnh phúc cho bản thân".

Trạng thái cảm xúc của một người có thể được biểu hiện thông qua cách người đó thở. Mỗi cảm xúc gắn liền với một cách thở khác nhau: khi lo lắng, nhịp thở nhanh và cạn; khi buồn, chúng ta thở dài; và những lúc giận dữ, nhịp thở trở nên ngắn và dốc. Nếu bạn cố tình thở như thể bạn đang lo lắng và căng thẳng, vùng não chịu trách nhiệm về những cảm giác tiêu cực lập tức bị kích thích và kết quả là bạn bắt đầu cảm nhận trọn vẹn những cảm giác đó. Do vậy, nếu có dấu hiệu lo lắng hay bị xúc động, hãy cố gắng thở đều đặn từ năm đến mười lần thông qua đường bụng và sau đó bạn sẽ cảm nhận được sự tĩnh tại trong con người mình.

Tầm quan trọng của giấc ngủ

Ngủ là phương pháp hữu hiệu để nạp lại năng lượng cho cơ thể. Mặc dù chúng ta đều biết rằng ngủ tròn giấc và đầy đủ sẽ mang lại một tinh thần sảng khoái, nhưng khi được hỏi về việc có ngủ đủ 8 tiếng một ngày không thì đa phần mọi người đều đáp lại bằng một nụ cười trốn tránh. Lý do họ đưa ra là không có thời gian vì phải xem truyền hình, bận chăm sóc con cái hay phải dành thời gian cho công việc...

Ngủ ít không phải là một điều tốt, vì một giấc ngủ sâu và đầy đủ ảnh hưởng rất lớn đến xúc cảm hạnh phúc của con người. Giấc ngủ còn là yếu tố giúp chúng ta tận hưởng cuộc sống ngày một tốt hơn. Một lời khuyên bổ ích là khi bạn cảm thấy không vui hay khó ở thì hãy thử đi ngủ sớm trước 10 giờ (lý tưởng nhất là 9 giờ) liên tục trong ba đêm, và sau đó hãy cảm nhận kết quả. Điều này phù hợp với quan niệm truyền thống của người Ấn Độ: "Ngủ một tiếng trước nửa đêm bằng ngủ hai tiếng sau nửa đêm".

Tóm lại, để tiếp năng lượng cho cơ thể, bạn hãy áp dụng ba lời khuyên sau: cố gắng vận động, duy trì nhịp thở sâu và nghỉ ngơi hợp lý.

Bài tập khí công – Hơi thở của vũ trụ

Bắt nguồn từ Trung Quốc và được truyền bá hầu như khắp thế giới, khí công được xem là một bài tập thể dục không chỉ có tác dụng rèn luyện sức khỏe mà nó còn là một liệu pháp để chữa trị những tổn thương cả về thể xác lẫn tinh thần. Sau đây là một bài tập đơn giản nhưng tác dụng rất tốt mà bạn có thể tập luyện ở bất cứ đâu để khơi thông nguồn năng lượng trong cơ thể:

1. Thư giãn: Mở hai chân rộng hơn hai vai, đầu gối hơi khụy, mắt nhìn thẳng. Cười và thư giãn. Thu người về để giữ cho xương sống được thẳng. Từ từ hạ vai và di chuyển hai khuỷu tay ra ngoài. Mở rộng cánh tay và bàn tay.

2. Hít thở sâu: Nhẹ nhàng hít thở sâu ba lần bằng mũi. Bạn hãy tưởng tượng dùng cả cơ thể mình để hít thở và cảm nhận luồng khí di chuyển vào bụng. Khi thở ra, hãy hình dung những cơn đau hay bệnh tật đều chuyển thành luồng khí và được đào thải ra bên ngoài.

3. Tĩnh tâm: Nhắm mắt và lặp lại câu nói sau: "Tôi hòa vào vũ trụ. Cả vũ trụ đang ở trong tôi. Tôi và vũ trụ hòa làm một". Dành thời gian để cảm nhận sự tĩnh lặng trong tâm hồn.

4. Di chuyển đôi tay: Hít vào đồng thời di chuyển hai tay sang hai bên (xem hình). Khi thở ra, bạn hãy từ từ thu hai tay về (đừng để hai tay chạm vào nhau). Khi bạn mở rộng vòng tay, hãy cảm nhận nguồn năng lượng được phóng thích ra bên ngoài. Và khi thu hai tay về, bạn sẽ cảm nhận năng lượng đang được nén giữa hai tay mình.

Thực hiện bài tập này khoảng 5 hoặc 6 phút. Khi hoàn thành, hãy

hít thở sâu ba lần và cho phép cơ thể được thư giãn trong vài phút tiếp theo.

Thói quen thứ ba cho cơ thể hạnh phúc

Lắng nghe những thông điệp của cơ thể

Chỉ khi thật sự trân trọng và yêu thương bản thân, chúng ta mới có thể cảm nhận và thấu hiểu những thông điệp của nó.

Harriet Lerner

Cơ thể luôn nhắn gửi cho chúng ta những thông điệp về tình hình sức khỏe của bản thân. Việc nắm bắt được những thông điệp này có vai trò quan trọng nhằm đảm bảo sự ổn định về tình hình sức khỏe. Biết được khi nào cần nghỉ ngơi, khi nào cần uống thêm nhiều nước, khi nào cần tắm rửa hay vận động – những hoạt động có ích giúp con người duy trì sự cân bằng – là một thói quen mà bất kỳ ai cũng có thể rèn luyện.

Tuy cơ thể biết chính xác những nhu cầu của nó nhưng chúng ta lại rất thường lơ là bỏ qua những dấu hiệu, những thông điệp mà nó muốn nhắn gửi. Một khi bạn yêu quý và tin tưởng vào sự sáng suốt của cơ thể mình, có thể xem như "một tình bạn mới đã được hình thành" – một tình bạn sẽ giúp bạn trải nghiệm được hạnh phúc nhiều hơn.

Câu chuyện của Gay

Chiếc chìa khóa kỳ diệu

Ngay từ lúc chào đời, tôi đã là một đứa bé thừa cân. Nỗi ám ảnh đó kéo dài cho đến khi tôi trưởng thành và đã có lúc tôi cho đó là một lời nguyền rủa. Tôi buộc tội số phận mình, buộc tội cha mẹ tôi, buộc tội cả Tạo hóa. Nhưng phần lớn thời gian tôi đều buộc tội chính mình: do tôi thiếu ý chí hay do cái sự thèm ăn quá đỗi của mình. Suốt những ngày tồi tệ đó, tôi tin rằng tồn tại một lỗ hổng trong cơ thể tôi – một sai sót của tạo hóa đã khiến tôi ra nông nỗi này. Cũng không biết béo phì có phải là nguyên nhân khiến tôi không hạnh phúc hay chính vì tôi không hạnh phúc mà tôi bị béo phì. Nhưng tôi cũng chẳng quan tâm – sự thật là: tôi béo phì và tôi không hạnh phúc.

Mọi chuyện vẫn tiếp diễn cho đến khi tôi bước vào tuổi 25. Một ngày nọ, trong lớp học tâm lý ở trường, một người bạn tên George đã nhìn tôi rồi hỏi:

- Bạn cân nặng bao nhiêu?

Tôi ngạc nhiên đến nỗi không thốt thành lời, thế là tôi lắp bắp:

- Bạn... bạn có ý gì?

Và người bạn đó giải thích:

- Sao bạn mập thế? Sao bạn lại tự giết mình khi bạn còn trẻ như thế?

Tôi thật sự khó chịu. Hắn đã nhắc đến một chuyện mà lẽ ra không nên đề cập đến. Tôi như đóng băng, tôi không dám nhìn thẳng vào mặt George nữa và rồi sau đó, tôi lẩm bẩm một số điều về vấn đề sức khỏe của mình cùng với tiền sử béo phì của gia đình tôi. George nhìn tôi với vẻ thương hại: "Có vậy thôi à? Đó là tất cả những gì bạn muốn nói sao?".

George thở dài khi thấy tôi không đáp lại. Đêm đó khi trở về nhà, tôi không thể nào chợp mắt được. Trong đầu tôi cứ mãi hiện lên câu hỏi của George hàng trăm lần.

Một tuần sau, tôi vẫn chưa thoát khỏi nỗi ám ảnh về câu hỏi đó. Tôi ngày càng mệt mỏi, công việc của tôi bị ngừng trệ và tôi thường cáu bẳn ngay cả với vợ. Vào một ngày trời se lạnh, tôi quyết định đi tản bộ dọc theo con đường nhỏ gần nhà.

Tôi – một người đàn ông với dáng người hình quả lê, đang lê bước trên con đường nhỏ, cả người tôi được giấu kín trong chiếc áo khoác trùm kín đầu màu cam. Trời bắt đầu tối và không gian quanh tôi thật tĩnh lặng. Âm thanh duy nhất tôi nghe được là tiếng chiếc ủng của mình cọ vào lớp tuyết khô bên dưới con đường, và tôi đắm chìm trong những suy nghĩ mông lung.

Tôi vô tình bước lên một lớp băng trơn và trượt chân té ngã. Khi lưng tôi chạm mặt đường, tôi cảm nhận mình hoa mắt và cơn đau ập đến.

Chỉ vài giây sau, cơn đau biến mất và tôi bắt gặp mình đang ở trong một trạng thái rất lạ. Tôi cảm nhận mình ở hai vị trí cùng một lúc: nhìn xuống, tôi thấy được cơ thể mình; nhìn lên, tôi đối mặt với bầu trời bao la.

Trong trạng thái đó, lần đầu tiên tôi cảm nhận được bản thân mình rõ nhất. Tôi thấy rằng tâm trí tôi, cơ thể tôi, trái tim và tâm hồn tôi không tồn tại đơn lẻ như tôi từng nghĩ. Chính trong phút

giây đó, tôi chợt hiểu tất cả những xúc cảm thường ngày do tôi tự tạo ra chỉ để bảo vệ bản thân và chống lại những lời nói không hay từ phía mọi người. Đột nhiên, tôi biết được câu trả lời cho câu hỏi của George: ăn thật nhiều là cách để cơ thể tôi khỏa lấp cơn đau! Tôi dùng cách này để che đậy sự sợ hãi, đau buồn, mất mát và tự ti.

Giờ đây, khi tôi nằm đó, tôi cảm nhận mọi chuyện đau buồn đều tan biến chỉ bằng cách đơn giản là tập trung thư giãn và hướng về tâm hồn mình. Cảm giác đó thấm qua cơ thể, tâm trí và mọi giác quan – đong đầy trong tôi cảm giác hài lòng thật sự. Lần đầu tiên trong đời tôi cảm nhận trọn vẹn hương vị của sự thỏa mãn.

Đó là cảm giác mà tôi đã lãng quên trong những bữa ăn vô kiểm soát. Tôi đang cảm thấy sảng khoái và dễ chịu vô cùng. Cảm giác này có được khi tôi nhận ra và ngăn chặn kịp thời những ý nghĩ tiêu cực tồn tại bên trong, trước đây tôi đã không quan tâm đến những dấu hiệu, những thông điệp của cơ thể mà cứ mãi giày vò tinh thần mình. Và đó là lý do vì sao tôi tìm quên trong chuyện ăn uống và mọi chuyện chỉ càng đẩy tôi vào sâu trong cơn tuyệt vọng.

Một lúc sau, tôi đứng dậy, gỡ bỏ những bông tuyết còn bám trên người và đưa mắt nhìn xung quanh. Cảm giác yên bình, sảng khoái chợt ùa về khi tôi đưa ra một quyết định: "Từ lúc này, mình sẽ tin tưởng và nghe theo những thông điệp của cơ thể, đồng thời sẽ bắt đầu làm mới bản thân mình ngay từ bên trong". Sau đó, tôi cười – một nụ cười mãn nguyện nhất và thong dong trở về nhà.

Tôi bắt đầu có kế hoạch giảm cân theo cách riêng của mình.

Cú ngã lần ấy đã trao tặng tôi chiếc chìa khóa diệu kỳ - và chiếc chìa khóa đó đã thay đổi cuộc sống của tôi hoàn toàn. Nó chỉ cho tôi thấy tôi cần ăn gì, khi nào thì tôi cần đi tản bộ và thời điểm nào là tốt nhất để nghỉ ngơi. Nó chỉ cho tôi những thay đổi tôi cần thực hiện để thành công trong sự nghiệp. Tôi áp dụng nó cho mọi trường hợp và bao giờ nó cũng cho tôi những lời khuyên đúng đắn nhất.

Bây giờ nhìn lại, tôi cho rằng quá khứ khi xưa là điều tốt đẹp nhất mà tôi từng trải qua. Liên tục đấu tranh với tình trạng thừa cân của mình đã đánh thức trong tôi một điều mà tôi vẫn từng mong muốn biết được: đó là làm thế nào để sống tốt và dung hòa được với tất cả mọi người, mọi điều trong cuộc sống, bao gồm cả khía cạnh mà tôi chưa bao giờ dung hòa được – bản thân tôi. Đến hôm

nay, lắng nghe cơ thể mình đã trở thành một phản xạ, một thói quen tự động đối với tôi – và nó cũng chính là động lực mang đến cho tôi niềm tin yêu cuộc sống.

Ngôn ngữ của cơ thể

Bạn hoàn toàn có thể tin tưởng vào cơ thể mình qua việc đặt câu hỏi: Đó có phải là điều cơ thể tôi thật sự cần và muốn? Hay dùng những câu cụ thể hơn như: Tôi khao khát gì nhất? Tôi có lắng nghe những mong ước của cơ thể khi nó muốn nghỉ ngơi hay giải tỏa những căng thẳng không? Tôi cần làm gì để nạp lại năng lượng cho mình? Nếu bạn để tâm lắng nghe tiếng nói của cơ thể, bạn sẽ nhận ra rằng nó luôn luôn phản hồi những thông điệp rất tốt cho sức khỏe cũng như xúc cảm hạnh phúc của bạn. Đôi khi, như Gay chia sẻ, một phản ứng nhỏ của cơ thể cũng là cách trả lời cho câu hỏi của chúng ta.

Đây là thời điểm tốt nhất bạn sử dụng hệ thống định vị của riêng mình để cân nhắc xem những việc bạn dự định làm sẽ giúp bạn mở lòng hay tự cô lập mình. Một khi những việc bạn làm mang lại cho bạn cảm giác được mở rộng lòng, khi đó xúc cảm hạnh phúc của bạn sẽ được nâng lên nhanh chóng.

Lắng nghe ngôn ngữ của cơ thể

1. Ngồi xuống và nhắm mắt. Hít thở sâu bằng mũi đồng thời thư giãn.

2. Hãy chú ý đến những phần cơ thể mà bạn cảm thấy khó chịu hay bị đau. Bạn đừng cố gắng làm gì, chỉ trải lòng và cảm nhận mà thôi. Nếu bạn không cảm thấy có tổn thương nào trong cơ thể thì vẫn cứ tiếp tục bài tập này nhưng tập trung vào cảm giác dễ chịu, sảng khoái trong hiện tại.

3. Bạn kiểm tra lại cơ thể mình và xem cần làm gì để nó được khỏe mạnh hơn và mất đi cảm giác khó chịu (hoặc hỏi bạn cần làm gì tốt nhất cho sức khỏe của mình).

4. Bây giờ, quan sát điều gì xảy ra. Bạn có thể sẽ nghe một câu trả lời vang lên trong tâm trí. Hoặc bạn sẽ có cảm giác hay cảm nhận được hình ảnh về một hoạt động nào đó như đi tản bộ, nằm trên bờ cỏ hay đang được massage. Bạn cũng có thể bất chợt cảm thấy thèm ăn một loại thức ăn nào đó hoặc uống loại nước nào đó. Hay chỉ đơn giản là bạn thấy mình muốn khóc hoặc muốn cười.

5. Khi quá trình kết nối hoàn tất, bạn hãy nhắn gửi những thông

điệp yêu thương đến với cơ thể mình đặc biệt là những vùng đang khó chịu hay đau đớn. Đừng quên cảm ơn cơ thể đã tham gia vào quá trình nối kết này.

Tóm tắt các bước để có một cơ thể hạnh phúc

Khi bạn nuôi dưỡng, tiếp năng lượng và lắng nghe những thông điệp từ cơ thể của mình chính là bạn đang góp phần tạo nên những tế bào khỏe mạnh và hạnh phúc, làm vững chắc hơn cột trụ của cơ thể và đưa bạn tiến gần với niềm hạnh phúc đích thực. Bạn hãy ghi nhớ những bước sau để rèn luyện những thói quen hạnh phúc dành cho cơ thể:

1. Nhìn lại thói quen ăn uống của bạn và cân nhắc xem chúng có lợi hay hại đến sức khỏe của bạn. Hãy chú trọng vào những loại thực phẩm giúp tăng cường cảm giác dễ chịu và hạnh phúc.

2. Trong vòng một tuần, bạn hãy tập loại bỏ dần cà phê, chất đường và tinh bột; sau đó hãy quan sát kết quả đối với cơ thể mình.

3. Uống đủ lượng nước mỗi ngày để tiếp năng lượng cho cơ thể.

4. Kiểm tra sức khỏe thường xuyên để xem hàm lượng nội tiết tố trong bạn có cân bằng hay không và chú ý đến những biến chuyển của cơ thể một khi bạn thay đổi nồng độ amino axit và áp dụng các bữa ăn chay.

5. Thử nghiệm nhiều bài tập vận động để tìm ra phương pháp luyện tập phù hợp với mình nhất.

6. Thực hành phương pháp thở bằng bụng đặc biệt khi bạn đang bị căng thẳng.

7. Ngủ trước 10 giờ trong ba ngày liên tiếp và quan sát những thay đổi trong cơ thể bạn sau đó.

8. Lắng nghe và tin tưởng vào sự sáng suốt của cơ thể bằng cách kiểm tra đều đặn để xem bạn có đang đáp ứng đầy đủ những nhu cầu của cơ thể hay không.

Chương 7
Cột trụ của tâm hồn – Kết nối tâm hồn

Có hai cách nhìn nhận cuộc đời: một là nhìn đời bằng ánh mắt tiêu cực và chỉ thấy toàn khổ đau, hai là tin rằng cuộc đời ngập tràn những điều kỳ diệu.

Albert Einstein

Hãy nghĩ về những thời khắc đẹp nhất trong cuộc đời bạn: khi ngắm nhìn bình minh, khi ôm siết đứa con đầu lòng hay khi ngước nhìn bầu trời đêm đầy sao. Sẽ có một lúc nào đó, bạn đồng thời có song song hai cảm xúc này: trân trọng và lo sợ. Thật ra, chính vào những lúc như vậy – khi bạn cảm nhận đồng thời hai cảm xúc trái ngược nhau – chính là lúc bạn có sự kết nối với tâm hồn một cách rõ rệt nhất.

Không quan trọng bạn gọi đó là gì – kết nối tâm hồn, sự hợp nhất, sức mạnh tiềm tàng, cội nguồn vũ trụ, trí thông minh sáng tạo – thì bạn cũng đang cùng đề cập đến một điều mà thôi. Kết nối tâm hồn là một trải nghiệm khi bạn cảm nhận có một sức mạnh nào đó – thật vững vàng, thật mãnh liệt – tồn tại ngay trong bản thân mình. Càng trải nghiệm cảm xúc này, bạn càng có thêm nhiều niềm vui và niềm tin vào cuộc sống. Tất cả mọi thứ từ con đường bạn đi, bữa tối bạn ăn, cuộc nói chuyện với người bạn thân hay thậm chí là phản ứng của bạn trước những tin xấu – đều là những trải nghiệm diệu kỳ mà cuộc sống mang lại. Sống trong môi trường đó giúp bạn nâng cao và xây dựng vững chắc hơn cho khả năng nối kết với tâm hồn của chính mình.

“Thế giới này quá khắc nghiệt với tôi!”

Chúng ta đang đề cập đến khả năng kết nối giữa bản thân với tâm hồn, tuy nhiên không phải ai cũng có khả năng này, và theo đó một loạt câu hỏi cũng được đặt ra: *Điều gì ngăn không cho chúng ta kết nối tâm hồn? Nếu tâm hồn luôn có thể kết nối, vậy tại sao có nhiều người vẫn có cảm giác bất mãn và trống rỗng với chính mình?*

Một phần vấn đề nằm ở cuộc sống hiện đại ngày nay, một lý do khác là do con người thường ưu tiên hướng về những mục tiêu vật chất hơn là chăm lo cho đời sống tinh thần. Nhà thơ William Wordsworth đã viết: "Thế giới này vượt quá sức chịu đựng của tôi/ Càng đón nhận và trải nghiệm, tôi càng cảm thấy lãng phí sức mình".

Ngay từ khoảnh khắc đầu tiên bạn biết đi và biết nói, trong bạn đã tồn tại một ý niệm: "Đừng chỉ đứng đó! Hãy làm cái gì đi!". Cũng giống với tất cả mọi người, bạn vội vã lao vào mục tiêu và muốn sớm hoàn thành chúng.

Con người dường như rất sợ sự tĩnh lặng. Nếu không bận thì chúng ta cũng tìm một việc gì đó để tiêu khiển như đọc sách báo, tạp chí, chơi trò chơi vi tính, giải ô chữ hay nghe nhạc, lướt net và xem ti-vi. Danh sách các kênh truyền hình bạn yêu thích có lẽ không bao giờ kết thúc. Chúng ta không cho phép mình có phút giây nào thảnh thơi! Chúng ta chỉ chú trọng đến những điều làm mình vui hơn là những điều khiến chúng ta hài lòng thật sự.

Và cứ thế, nhịp sống càng hiện đại bao nhiêu thì con người càng sống gấp gáp và đầy lo toan bấy nhiêu.

Những bộn bề lo toan đó ngăn chúng ta tĩnh tâm để lắng nghe tiếng nói sâu thẳm của tâm hồn. Vậy thì bằng cách nào chúng ta có thể kết nối được?

Bằng cách chọn lựa và xem đó là việc ưu tiên hàng đầu. Hãy ưu tiên cho nó vì chắc chắn rằng bạn sẽ cần những khoảng lặng bên cạnh sự hối hả bận rộn của cuộc sống. Bạn hãy sẵn sàng đón nhận sự tĩnh lặng ấy để có thể trò chuyện và lắng nghe tâm hồn mình – nơi sẽ cho bạn nhiều niềm tin và sự hài lòng.

Một khi đã kết nối thành công với tâm hồn, có nghĩa là chúng ta đang dần truyền vào đó những tinh hoa của niềm hạnh phúc đích thực.

Có nhiều cách để bạn nối kết với tâm hồn. Rèn luyện những thói quen sau sẽ giúp bạn thực hiện điều này một cách dễ dàng hơn.

1. Chủ động kết nối tâm hồn

2. Lắng nghe tiếng nói nội tâm

3. Tin tưởng vào sự diệu kỳ của cuộc sống

Thói quen thứ nhất cho tâm hồn hạnh phúc

Chủ động kết nối tâm hồn

Cỏ cây hoa lá đều sinh trưởng trong im lặng; mặt trăng, mặt trời và các vì sao cũng xoay chuyển trong lặng im... Và con người cũng cần tĩnh tâm để chạm đến phần sâu thẳm tâm hồn mình.

Mẹ Teresa

Có nhiều cách để kết nối tâm hồn. Bạn có thể áp dụng các bài tập thiền theo đúng thể thức, bạn có thể đi tản bộ và hòa mình vào thiên nhiên, hay cũng có thể ngồi thư giãn trong tĩnh lặng, nghe nhạc; hay tìm đến phần sâu kín của tâm hồn mình thông qua những lời nguyện cầu. Không quan trọng là bạn chọn lựa phương pháp nào, miễn là phương pháp đó hiệu quả với bạn và bạn thực hiện nó thường xuyên.

Diễn viên Goldie Hawn là một trong những người đã làm được điều ấy. Câu chuyện sau được trích từ quyển hồi ký của Goldie, A Lotus Grows in the Mud (tạm dịch: Hoa sen giữa ao bùn), ghi lại quá trình cô làm quen với phương pháp thiền.

Câu chuyện của Goldie

Khoảng lặng giữa những ý nghĩ

Người phụ nữ đưa tôi vào một căn phòng thật yên tĩnh. Cơn gió của vùng California thổi nhẹ qua ô cửa mở làm tấm rèm khẽ rung lên và phất nhẹ mái tóc tôi.

Trong phòng chỉ có duy nhất một chiếc ghế. Người phụ nữ mời tôi ngồi rồi cô thì thầm vào tai tôi câu thần chú. Trước khi rời khỏi phòng, cô nói: "Hãy liên tục lặp lại nó trong đầu". Cuối cùng chỉ còn một mình tôi trong phòng cùng câu thần chú bí ẩn kia.

Tôi đã từng trải nghiệm khá nhiều những bí ẩn trong đời thường và giờ đây, với sự giúp đỡ của người phụ nữ ấy, tôi sắp sửa khám phá bí ẩn trong tâm hồn mình.

Tôi nhắm mắt, cảm nhận làn gió khẽ lướt trên da thịt mình và

trong tiềm thức, tôi bắt đầu lặp lại câu thần chú. Hương trầm tỏa ra thơm ngát cả căn phòng và những cánh hoa hồng khẽ rơi trên nền đất. Đó là lần đầu tiên tôi cảm thấy mình đang hòa vào một sự tĩnh lặng đến tuyệt đối.

Tôi cười thầm. Ai ngờ rằng một diễn viên có cuộc sống sôi động như tôi giờ lại ngồi đây với hương hoa thoang thoảng để tham gia vào một hoạt động nghe có vẻ mơ hồ, trừu tượng – Thiền.

Không được rồi! Lại là một suy nghĩ. Tôi phải quay trở về câu thần chú của mình. Người phụ nữ từng nói những suy nghĩ có thể chợt đến rồi chợt đi và cô thì thầm: "Hãy cảm nhận sự tồn tại của chúng và đừng phán xét hay tin tưởng gì vào chúng cả. Hãy để chúng ra đi và sau đó, quay trở về với câu thần chú của cô".

Làm điều này quả thật không dễ.

Nhưng càng lặp lại câu thần chú nhiều lần, liên tục và liên tục, tôi càng cảm nhận rõ hơn cơ thể mình đang được thư giãn. Nhịp thở tôi trở nên nhẹ bổng. Tim tôi đập chậm hơn và áp lực máu trong cơ thể cũng giảm.

Những ý nghĩ một lần nữa lại ùa về trong tâm trí – hình ảnh về những người tôi từng gặp, những nơi tôi phải đến – rồi tôi để những suy nghĩ ấy ra đi và thầm mong một khoảng lặng lâu hơn trước khi dòng suy nghĩ khác lại đến.

Lắng nghe câu thần chú vang lên trong tâm trí mình và cảm nhận những xúc cảm mà nó mang lại, trong tôi dâng tràn một cảm giác khó tả.

Thật lòng, tôi cảm thấy có sợi dây liên kết giữa tôi với một phần nào đó ngay trong con người mình – cảm giác thật vững vàng, hân hoan và đầy sáng tạo. Chính cái phần vô hình đó mới thấu hiểu tôi thật sự. Tôi mỉm cười khi nhận ra điều đó.

Tôi loại bỏ những cám dỗ sang một bên vì tôi muốn trải nghiệm cảm giác này một lần nữa. Thế là tôi tiếp tục. Mỗi khi câu thần chú được lặp lại, tôi thấy mình tiến xa hơn. Những suy nghĩ liên tục đến rồi đi và để lại trong tôi một khoảng lặng thật sự, tôi đang tĩnh tâm.

Lúc này, tôi cảm giác mình giống như một túi trà được ngâm vào ly nước nóng. Tôi cảm nhận mình đang hòa tan vào vô tận. Khi tôi tĩnh tâm, không còn một suy nghĩ nào có thể thoáng qua tâm trí tôi nữa.

Mỗi lần câu thần chú được nhắc lại, hiện tượng này có vẻ càng rõ ràng hơn. Túi trà ngày càng nặng trĩu và những tinh chất trong nó hòa dần vào khối nước bên ngoài.

Sau một lúc – không thể nói chính xác là bao lâu – tôi gần như mất phương hướng. Tách trà mà tôi hình dung chính là hiện thân của những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Tôi cảm nhận tôi và tâm hồn hòa vào nhau – một cảm giác rất quen thuộc, an toàn.

Tôi lĩnh hội trọn vẹn cảm giác tinh khiết, trong lành mà chưa bao giờ tôi có dịp trải nghiệm trước đây. Không một mục đích, một cái tôi hay suy nghĩ nào tồn tại cả. Chỉ là tôi đang ở đây và đang hiện hữu. Ngoài ra, không còn điều gì khác có thể chi phối. Tôi đã cảm nhận hạnh phúc tràn ngập trong trái tim mình.

Mọi thứ trong tầm tay

Thiền là phương pháp xuất xứ từ phương Đông và trở nên phổ biến ở phương Tây từ thập niên 70 của thế kỷ trước. Có nhiều phương pháp thiền: tập trung vào một câu thần chú hay nhịp thở, hình dung, suy tưởng, hay sử dụng hiệu ứng của âm thanh. Nói chung, thiền là phương pháp giúp con người tạo nên một khoảng lặng cho chính mình và giúp nối kết với tận cùng tâm hồn mỗi người – nơi vun đầy sự thật và tình yêu thương cho chúng ta.

Tôi rất thích một câu chuyện nói về phương pháp thiền như sau:

Một thiền sư nói với các thiền sinh: "Thiền cũng giống như việc đổ đầy nước vào một cái rây". Tất cả thiền sinh đều thấy bối rối trước câu nói của thầy. Làm thế nào có thể đong đầy một chiếc rây bằng nước? Một số người cho rằng điều này có nghĩa là thiền rất khó, một số khác lại nghĩ thiền chỉ mang lại những tác dụng tạm thời như nước chảy qua rây. Quá nản lòng, tất cả đều bỏ cuộc. Duy chỉ có một người đã tìm đến người thầy và yêu cầu ông giải thích.

Vị thiền sư đưa người đó đến bờ biển, trao một chiếc rây và yêu cầu hãy cố gắng đổ đầy nước vào đó. Người thiền sinh múc từng gáo nước đổ vào rây nhưng tất cả không còn đọng lại chút nào. Lúc này, vị thiền sư cầm lấy chiếc rây rồi nói: "Ta sẽ chỉ cách cho con". Nói xong, ông ném chiếc rây xuống biển, và chiếc rây nhanh chóng ngập đầy nước. Ông nói: "Bây giờ thì chiếc rây đã chứa đầy nước và nó sẽ vẫn mãi như thế. Thiền cũng vậy. Nó không phải khi ta góp nhặt từng phần tâm hồn mình với hy vọng đong đầy mà là thả trọn lòng mình vào khối tâm hồn đó và mỗi ngày, ta sẽ cảm nhận được sự hòa quyện đó rõ ràng hơn".

Bài tập thiền định

Bài tập sau đây sẽ giúp bạn trải nghiệm sự tĩnh tâm và tiến gần hơn đến cảm giác thanh bình, tự tại, hạnh phúc.

1. Tìm một nơi yên tĩnh, ngồi xuống và nhắm mắt lại.

2. Hít thở sâu 5 đến 6 lần, tập trung vào hơi thở mỗi khi bạn hít vào hay thở ra.

3. Hình dung một dải ánh sáng trắng chiếu xuyên qua người và thắp sáng tâm trí bạn.

4. Cảm nhận luồng sáng đó di chuyển xuống cổ và ngực, làm ấm trái tim bạn. Cảm nhận hơi ấm đang lan tỏa khắp lồng ngực.

5. Tiếp tục hình dung dải ánh sáng đó làm ấm toàn bộ phần thân trên. Sau đó, ánh sáng di chuyển đến chân và các ngón chân, cảm giác ấm áp lan tỏa khắp cơ thể.

6. Cơ thể bạn đã được thắp sáng và làm ấm. Lúc này, bạn hãy ngồi đó trong khoảng 10 phút và để suy nghĩ tuôn tràn tự do. Đừng cố gắng loại bỏ hay kiểm soát những suy nghĩ đó – chỉ đơn giản là bạn đang cảm nhận sự tồn tại và hiện diện của chúng. Nếu muốn tập trung, hãy để tâm đến nhịp thở của bạn mỗi khi bạn hít vào và thở ra.

7. Khi bạn đã sẵn sàng kết thúc quá trình thiền, hãy cảm nhận cảm giác yên bình mà bạn đang trải nghiệm. Thư giãn trong chốc lát. Đó là cảm giác của niềm hạnh phúc đích thực.

8. Từ từ mở mắt và hãy cố gắng duy trì cảm giác tuyệt vời ấy ngay trong những hoạt động thường ngày sau khi quá trình thiền định kết thúc.

Thói quen thứ hai cho tâm hồn hạnh phúc

Lắng nghe tiếng nói nội tâm

Để có thể đưa ra những quyết định đúng đắn, bạn cần nối kết với tâm hồn của mình. Muốn làm được điều này thì bạn cần tĩnh tâm… vì chỉ khi thật sự tĩnh tâm, bạn mới lắng nghe được sự thật và từ đó tìm ra cách giải quyết.

Deepak Chopra

Chúng ta thường có xu hướng chạy đôn chạy đáo để hỏi người

khác mình nên làm gì, phải làm gì khi va vấp, bị tổn thương hoặc cần đưa ra một quyết định nào đó mà quên rằng chính bản thân mình sẽ có lời khuyên đáng tin cậy nhất. Bên trong chúng ta luôn tồn tại một sức mạnh nội tâm có thể thấu hiểu hết tất cả và cũng là nơi thông thái nhất giúp bạn gắn kết với phần sâu kín của tâm hồn mình. Bất kỳ khi nào bạn cần thì nó luôn sẵn sàng giúp bạn.

Lắng nghe tiếng nói từ nội tâm cho phép bạn nối kết với một sức mạnh siêu nhiên tồn tại ngay trong chính bản thân mình. Bạn có thể đặt câu hỏi cho nó về mục tiêu cuộc đời bạn, về các mối quan hệ hay công việc – bất kỳ điều gì mà bạn muốn có câu trả lời. Thông qua những câu trả lời mang lại cho bạn cảm giác yên bình và mãn nguyện, bạn cảm nhận được sự nối kết đang hiện hữu.

Có nhiều phương pháp giúp bạn lắng nghe tiếng nói nội tâm, sau đây là một vài cách giúp bạn đưa ra câu hỏi và nhận được câu trả lời thỏa đáng nhất:

Hãy ghi lại: Mỗi khi bạn gặp vấn đề thắc mắc, hãy ngồi xuống và bắt đầu suy ngẫm, sau đó ghi lại tất cả những gì bạn đang nghĩ mà không cần phán xét xem chúng đúng hay sai, chúng như thế nào. Không ai biết chúng ngoại trừ bạn, do vậy, hãy để bạn được là chính mình trong mạch cảm xúc đang tuôn tràn đó.

Tìm đến một quyển sách: Tìm một quyển sách mà bạn yêu thích, mở một trang ngẫu nhiên và xem bạn nhận được thông điệp gì. Có thể bạn cho cách này không hữu hiệu nhưng tôi đã phát hiện ra phương pháp này mang lại tác dụng tốt hơn bạn nghĩ. Một số người nhận định cách này giúp họ thoát ra khỏi những ý nghĩ cố hữu thông thường và đưa họ đến chân trời của những suy nghĩ, những quan niệm hoàn toàn mới. Đã không ít lần tôi phải ngạc nhiên khi tìm thấy câu trả lời mà tôi đang tìm kiếm nằm ngay trong đó.

Tìm kiếm những dấu hiệu: Cách này cũng có thể khiến bạn phải tròn xoe mắt ngạc nhiên. Khi tôi còn đang viết dang dở những quyển sách Chicken Soup, tôi ngạc nhiên khi nhận được rất nhiều câu chuyện của mọi người nghi vấn xung quanh các dấu hiệu. Kết quả là cả tôi và người đồng sự mỗi người đều có một tập hồ sơ riêng lưu giữ những câu chuyện như thế. Đa phần những câu chuyện này khá ấn tượng và chúng khiến tôi phải có cái nhìn khác về những dấu hiệu.

Tôi và người yêu từng đắn đo khi quyết định thuê một căn hộ để ở. Nếu ý định này thành hiện thực thì sẽ thật tuyệt vời, nhưng

chúng tôi thật tình vẫn chưa thống nhất trong quyết định chọn ngôi nhà nào. Khi chúng tôi đến xem xét một ngôi nhà, tôi trông thấy một con chim nằm chết ngay trên lối đi dẫn vào nhà. Tôi đắn đo và quyết định hẹn lần khác.

Hôm sau, tôi chú ý đến một ngôi nhà mới đang được rao bán, trông có vẻ rất hứa hẹn. Chúng tôi lập tức đến xem. Khi chúng tôi bước vào cửa chính thì trông thấy một con nai xinh xắn bước ngang qua đường. Nai là loài động vật yêu thích của tôi, vì vậy tôi xem đó là một dấu hiệu tốt. Ngôi nhà này rất hoàn hảo. Chúng tôi nhanh chóng ký vào bản hợp đồng và sống hạnh phúc ở đó hai năm trước khi mua ngôi nhà hiện tại. Bạn có nghĩ con chim hay con nai là một dấu hiệu không? Nó có thể giúp bạn có được những cảm nhận tinh tế và hướng bạn đến một quyết định sáng suốt nhất.

Một khi bạn nhận ra bản thân luôn có thể dựa vào sự sáng suốt, thấu hiểu từ nơi sâu kín nhất trong con người mình để xác định hướng đi đúng đắn, bạn sẽ cảm nhận được sự thanh thản và bình yên, đồng thời lòng tin trong bạn cũng được bồi đắp. Bài tập sau sẽ giúp bạn tiếp cận với quá trình lắng nghe tiếng nói từ nội tâm.

Lắng nghe tiếng nói từ nội tâm

1. Tìm một nơi yên tĩnh và thoải mái, chuẩn bị một cây viết, một tờ giấy và ngồi xuống.

2. Ở đầu tờ giấy, bạn ghi vào đó câu hỏi hay vấn đề bạn đang cần sự chỉ dẫn. Đừng quên viết ra vấn đề một cách cụ thể.

3. Nhắm mắt lại và hít thở sâu.

4. Hãy hỏi miền sâu thẳm trong tâm hồn mình câu hỏi mà bạn vừa ghi ra. Có thể sẽ mất vài phút để bạn thật sự sẵn sàng nhưng khi đã sẵn sàng, bạn hãy mở mắt và bắt đầu ghi lại những dòng suy nghĩ đang ùa về. Không quan trọng là chúng có nghĩa hay không. Hãy viết cho đến lúc tay bạn ngừng chuyển động và đừng đọc lại bất kỳ điều gì trong khi bạn đang viết.

5. Bây giờ, bạn hãy đọc qua chúng. Bạn sẽ ngạc nhiên vì những thông điệp sáng suốt ẩy đấy. Thậm chí chỉ là một từ, hay một cụm từ cũng có thể là chìa khóa cho câu trả lời.

Thói quen thứ ba cho tâm hồn hạnh phúc

Tin tưởng vào sự diệu kỳ của cuộc sống

Cơn gió yêu thương không ngừng thổi, nhưng bạn phải tự giương lên cánh buồm để đón lấy cơn gió ấy.

Sri Ramakrishna

Chúng ta cố gắng kiểm soát tất cả mọi việc trong cuộc sống của mình mà quên đặt niềm tin vào một thế giới thân thiện bên ngoài. Khi bạn đã có thói quen hoàn thành những điều bạn có thể làm và tin tưởng hoàn toàn vào sức mạnh siêu nhiên tồn tại trong con người mình, bạn sẽ cảm nhận được trạng thái bình yên tuyệt đối – dấu hiệu cho niềm hạnh phúc đích thực.

Câu chuyện của Michael

Vẻ đẹp và tình yêu thương

Khi còn nhỏ, tôi luôn có cảm giác thần linh hiện hữu xung quanh mình. Những đứa trẻ với tâm hồn non nớt luôn có suy nghĩ như thế. Đôi khi, tôi cảm nhận mình đang đối mặt với chính mình – nhưng đó là một phần khác trong tôi, thông hiểu hơn, thiêng liêng hơn. Là hóa thân của Thượng đế chăng? Tôi cũng không biết gọi đó là gì.

Tôi còn nhớ lần sinh nhật thứ mười một của mình, hôm ấy, tôi cùng mẹ đến thăm bà. Tôi được giao nhiệm vụ đi đến cửa hàng tạp hóa để mua ít thực phẩm. Khi tôi đang đứng ở quầy hàng bán bánh mì và đang lựa chọn thì chợt thời gian như dừng lại, không gian quanh tôi như biến mất và tầm mắt của tôi không còn bị giới hạn trong cái không gian nhỏ hẹp đó nữa. Tôi "nhìn thấy" hình ảnh một lọ thức ăn trẻ em sẽ rơi xuống ở gian hàng kế bên. Tôi lập tức chạy nhanh qua đó và chỉ vừa kịp lúc để hứng lấy lọ thức ăn khi nó đang rơi xuống. Người đàn ông vô tình đụng phải nó hết sức kinh ngạc, ông nói với giọng run run:

- Làm... thế nào... mà cháu biết trước điều này sẽ xảy ra?

Tôi đáp lời ông một cách ngây thơ:

- Cháu không biết. Chỉ là cháu nhìn thấy nó mà thôi.

Tôi bắt đầu đi tìm lý tưởng của đời mình nhưng không có một định hướng nào rõ rệt. Tôi tiếp nhận mọi tín ngưỡng và dần cảm thấy như mình đang tự cô lập mình.

Lớn lên, tôi vào Đại học Southern California, học chuyên về tâm lý. Tôi gia nhập vào một môi trường mà việc hút cần sa là một

điều rất bình thường, vì vậy tôi cũng hút một chút thuốc phiện như nhiều sinh viên khác. Để tăng thêm thu nhập, tôi bắt đầu buôn bán thuốc phiện. Từ một túp lều tranh, mạng lưới mua bán của tôi đã trải dài khắp Los Angeles, đến Atlanta, Nashville và New York. Mỗi tuần, tôi kiếm được hàng nghìn đô-la.

Tôi vừa học vừa kinh doanh, lại vừa từng bước tìm cho ra lý tưởng của đời mình. Trong suốt thời gian đó, đôi lần tôi nhìn thấy một vài hình ảnh cũng như nghe thấy những tiếng nói. Nhưng khi tôi thực tập cùng những tù nhân mắc các chứng bệnh về tâm lý – họ cũng cho rằng mình nghe thấy tiếng nói và nhìn thấy được một vài hình ảnh, tôi lập tức liên tưởng và nghĩ rằng những trải nghiệm của mình có lẽ cũng là do một bệnh lý nào đó gây ra. Việc đầu tiên mà tôi làm là cắt giảm lượng thuốc phiện mình hút, nhưng nó chỉ làm tôi thấy tồi tệ hơn. Và rồi, một chuyện xảy ra.

Trong suốt thời gian một năm, tôi luôn bị ám ảnh bởi cơn ác mộng bị ba người đàn ông truy đuổi. Tôi luôn tỉnh dậy trước khi bị họ bắt nhưng cứ mỗi giấc mơ trôi qua, họ lại càng tiến gần tôi hơn. Và rồi một đêm, họ đã bắt được tôi.

Trong lúc giằng co, tôi trông thấy một túp lều mà phía trước có hàng trăm người tôi quen biết đang xếp hàng chờ đợi để được vào trong. Tôi gào thét cầu mong sự cứu giúp nhưng tất cả họ đều quay lưng về phía tôi. Hai người đàn ông ghì tôi xuống, người còn lại dùng dao đâm thẳng vào tim tôi. Tôi la lên trong đau đớn và tuyệt vọng.

Khi bừng tỉnh sau cơn ác mộng đó, hiện thực trước mắt tôi trở nên hoàn toàn khác trước. Tôi cảm nhận rằng tôi đang nối kết với mọi người và với mọi điều trong cuộc sống – một sự nối kết tràn ngập tình yêu thương. Tôi chợt thấy mọi thứ xung quanh tôi dường như thật đẹp – chính tôi cũng không thể nào bày tỏ được cảm nhận của mình. Tôi không đặt cho nó một cái tên cụ thể nào, chỉ gọi đó là Vẻ đẹp-Tình yêu thương.

Tôi bắt đầu nghiên cứu về các tín ngưỡng phương Đông và phương Tây. Tôi phát hiện ra những nền văn hóa, những tín ngưỡng tôn giáo tuy khác nhau nhưng nếu loại bỏ hết những nguyên tắc cứng nhắc bên ngoài thì tất cả chúng đều hướng con người đến với cuộc sống tinh thần phong phú và trọn vẹn. Khám phá này là động lực cuối cùng đưa tôi đến quyết định sẽ chấm dứt việc mua bán thuốc phiện. Chỉ còn một chuyến hàng duy nhất tôi tồn trữ trong nhà và tôi cần giải quyết nó. Nhưng trước khi tôi kịp làm điều đó thì tôi đã vào tù.

Tuy nhiên cũng chính trong thời gian này, tôi cảm thấy đang có những bước chuyển tinh thần trong tôi, đã biến tôi thành một con người khác – một con người mới.

Suốt thời gian chờ đợi xét xử, tôi vẫn điềm tĩnh đọc sách về tinh thần. Trong phiên tòa, sau khi luật sư đứng dậy bào chữa cho trường hợp của tôi, vị thẩm phán quyết định cho phiên tòa tạm ngừng trong ba ngày. Ba ngày sau, phiên tòa tiếp tục, và tôi sẽ không bao giờ quên được khoảnh khắc vị thẩm phán gõ búa cùng lời tuyên bố tôi trắng án. Tuy nhiên, ông gọi tôi đến và nói rằng: "Anh may mắn đấy, cậu trai trẻ à. Và tôi hy vọng sẽ không bao giờ gặp lại anh ở đây nữa".

Tôi nhìn thẳng vào mắt ông rồi đáp: "Vâng, ông sẽ không bao giờ gặp tôi ở đây nữa".

Tôi về nhà.

Ở tuổi thanh niên, tôi luôn khao khát tìm kiếm sự thật. Bất kỳ khi nào nghe thấy có người trải nghiệm cuộc sống theo cách nào đó, tôi đều tìm đến. Tôi từ bỏ những ngày tháng cô độc đã qua và quyết định tham gia vào khóa học "New Thought – Ancient Wisdom" (Tạm dịch: Ý nghĩ mới - Sự thông thái cổ xưa) của trường mục sư, không phải với hy vọng trở thành một mục sư mà vì tôi muốn thể hiện rằng mình đang hòa nhập vào cuộc đời. Cuối cùng, tôi trở thành một chuyên gia tư vấn tinh thần.

Cứ như thế, tiếng nói nội tâm trong tôi không ngừng thôi thúc tôi phải hòa nhập và tận hưởng cuộc sống nhiều hơn. Dần dần, tôi nhận ra tất cả những việc làm của mình đều hướng về mục tiêu đó.

Cuộc sống của tôi đến bây giờ vẫn không đi ngược lại với tiếng nói diệu kỳ phát từ nội tâm ấy. Đôi khi tôi không quan tâm rằng mình sẽ nhận được gì từ nó mà chỉ một lòng tin tưởng vào những gì tôi cho là đúng. Khi tôi cần đến sự giúp đỡ của nó thì nó luôn xuất hiện.

Tiếng nói ấy sẽ không bao giờ làm tôi thất vọng.

Mở rộng tâm hồn

Xúc cảm hạnh phúc trong chúng ta sẽ tăng dần lên một khi chúng ta có niềm tin rằng sự nối kết giữa bản thân mình với thế giới nội tâm sẽ dẫn đường và định hướng cho cuộc sống của mình.

Trong lịch sử, những người thông thái đều nhận thức được rằng sự thông thái nhất chính là khi họ biết đầu hàng – không phải thua cuộc trong một trận đấu mà là nhận ra những giới hạn của mình và hướng đến một trí tuệ mang tính siêu nhiên. Chúng ta hướng đến điều gì và đặt niềm tin vào nó thì chúng ta cũng sẽ cảm nhận được cảm giác yên bình và tự do đến tuyệt đối và sở hữu "một tâm hồn rộng mở". Thay vì phủ nhận và phản kháng lại những sự việc đang diễn ra, bạn hãy chấp nhận chúng. Tôi nghiệm ra điều này khi tôi tham gia vào một lớp học nhiều năm trước đây.

Một trong những quy định của lớp là bạn phải ứng khẩu liên tục và nhiệt tình – chấp nhận tất cả những tình huống mà đối phương đưa ra cho bạn. Buổi học đầu tiên, người bạn diễn cho tôi một tình huống đóng vai một ngôi sao nhạc rock khi về già, và tôi ngay lập tức hóa thân vào vai diễn: tay gảy bập bung vào chiếc đàn ghi-ta tưởng tượng, cúi lưng, nhấn nhá vào những giai điệu như một người chơi nhạc rock thực thụ. Sau đó, vai diễn được thay đổi. Bây giờ, tôi lại được giao vào vai một người ngoài hành tinh xuống Trái Đất để cướp ngân hàng. Tôi chấp nhận vai diễn và sẵn sàng hóa thân. Bài tập này đã giúp tôi vượt qua khỏi những ranh giới thông thường và thỏa sức cho nguồn năng lượng bên trong tôi được giải phóng. Tôi cho đây là một cách rèn luyện tốt để cảm nhận được tất cả những hương vị của cuộc sống.

Khi bạn rộng mở lòng mình, bạn giống như một nghệ sĩ đu xà có thể rời bỏ những cột xà cũ và chuyển sang những cột xà kế tiếp. Nếu bạn không sẵn sàng đi tiếp và tin tưởng rằng những cột xà tiếp theo đang chờ đón mình thì bạn sẽ không thể hy vọng nhận thức và cảm xúc của mình thay đổi được. Biết dừng lại đúng lúc và biết tin tưởng là cách giúp bạn khơi nguồn cảm xúc trong bất kỳ trường hợp nào. Bill, một người bạn của tôi, đã nói thế này:"Hãy biết dừng lại đúng lúc. Đừng bỏ qua những cơ hội giúp bạn mở lòng mình và đón nhận những điều diệu kỳ từ cuộc sống, đừng cụ thể hóa chúng ra mà bạn hãy vững một lòng tin và chờ đợi chúng".

Đối với những người luôn mong muốn kiểm soát tất cả mọi việc trong cuộc đời, hãy bắt đầu bằng việc hướng mình đến niềm tin rằng cuộc sống sẽ luôn mang lại những gì mà chúng ta đang mong muốn và sẵn sàng mở lòng đón nhận khi chúng đến. Những người cảm thụ được điều này đều có những trải nghiệm rất đáng ngạc nhiên trong cuộc đời: họ cảm nhận được nhiều sự trùng hợp hơn, những điều may mắn không thể giải thích được, sự giúp đỡ bất ngờ và những khoảnh khắc huyền diệu – nó xảy đến vào

những lúc cần nhất. Trải nghiệm được những điều này đồng nghĩa với việc bạn và tâm hồn bạn đã hòa làm một.

Tóm tắt các bước để có tâm hồn hạnh phúc

Khi nối kết với tâm hồn, hãy lắng nghe tiếng nói xuất phát từ nội tâm mình và tin tưởng vào cuộc sống với những điều kỳ diệu, khi đó xúc cảm hạnh phúc của bạn sẽ tăng lên nhanh chóng. Kết nối tâm hồn giúp bạn củng cố cột trụ cuối cùng trong ngôi nhà hạnh phúc. Để làm được việc đó, bạn cần rèn luyện theo các bước sau:

1. Tạo thói quen thiền định và mong những điều tốt đẹp đến với mình mỗi ngày.

2. Tìm kiếm sự chỉ dẫn bằng cách đặt câu hỏi với chính mình, ngẫu nhiên mở một quyển sách hay yêu cầu những dấu hiệu giúp bạn nhận ra hướng đi của mình.

3. Hãy biết dừng lại đúng lúc: Tin rằng thế giới luôn sẵn sàng giúp đỡ bạn, hoạch định một ý tưởng cho tâm hồn và thực hiện nó.

Chương 8

Tạo dựng mái nhà – Sống vì một mục tiêu

Trong cuộc đời mỗi người có hai ngày quan trọng nhất – một là ngày chúng ta được sinh ra và hai là ngày ta nhận ra ý nghĩa thật sự của đời mình.

William Barclay

Những người hạnh phúc thấy được rằng họ có mặt ở thế giới này là vì một mục đích nào đó. Với từng khoảnh khắc trong cuộc đời, họ đều dâng tràn cảm hứng, sống đầy ý nghĩa và trọn vẹn theo một mục tiêu của riêng mình.

Vậy mục tiêu trong đời bạn là gì? Trái với những điều chúng ta vẫn thường nghĩ, mục tiêu không phải là công việc hay nghề nghiệp bạn đang làm mà nó mang nghĩa rộng và bao hàm hơn thế. Mục tiêu chính là sự khao khát, thôi thúc bạn làm một điều gì đó có ý nghĩa nhất trong đời mình. Chẳng hạn, mục tiêu của tôi là chia sẻ tình yêu thương và truyền cảm hứng đến mọi người nhằm giúp họ có một cuộc sống tốt đẹp hơn.

Các nghiên cứu về hạnh phúc đã chỉ ra những ai tìm thấy lý tưởng và mục tiêu trong đời mình đều sống hạnh phúc hơn những người không có mục đích rõ ràng. Theo nhà tâm lý học Edward Diener thuộc khoa tâm lý trường Đại học Illinois ở Urbana – Champaign thì nguyên liệu chính cho "bữa ăn hạnh phúc" chính là *"tìm được ý nghĩa của cuộc đời... và những mục tiêu gắn liền với quá trình bạn khám phá thế giới xung quanh – những điều mang lại cho bạn cảm giác vui thú".*

Ý nghĩa, mục tiêu và công việc

Sống không có mục tiêu rõ ràng cũng giống như ngôi nhà có mái chênh vênh, xiêu vẹo và lẽ dĩ nhiên, nó sẽ không thể chống chọi với những cơn gió mạnh của cuộc đời. Cuộc sống của bạn sẽ bị đe dọa từng ngày. Theo nghiên cứu của công ty Harris Interactive công bố vào năm 2005, chỉ 20% lao động ở Mỹ là thiết tha với công việc hiện tại của mình. Như vậy, cứ năm người thì có bốn người không yêu thích công việc họ đang làm.

Nhiều người làm việc chỉ đơn thuần là để trang trải những chi phí trong cuộc sống và họ cảm thấy mình mất tự do, thiếu khả năng hay không có cơ hội để tìm được một công việc thật sự yêu thích. Họ chối bỏ chính bản thân mình, sống không có mục tiêu, quẩn quanh với những công việc nhàm chán và chỉ thật sự sống đúng nghĩa vào những dịp cuối tuần.

Thực tế cũng có một số ít người tìm được công việc như mong muốn, nhưng nếu họ vẫn không duy trì lòng thiết tha với công việc này thì những cảm giác hài lòng, mãn nguyện cũng chỉ là nhất thời và giới hạn của nó rất mong manh. Hạnh phúc của họ phụ thuộc vào công việc họ đang làm, vì vậy nếu mất việc hay nghỉ hưu, họ lập tức hụt hẫng và mất tự chủ.

Theo thống kê, những người về hưu hạnh phúc nhất là những người tuy không còn làm việc nữa nhưng họ vẫn duy trì được một mục tiêu trong đời mình. Niềm đam mê, những kỹ năng nghề nghiệp trước đây được chuyển sang một hướng khác. Một nhân viên ngân hàng sau khi về hưu vẫn có thể tình nguyện giảng dạy tại các trung tâm huấn luyện nghề nghiệp, hay một anh công nhân khéo tay khi về hưu sẽ không ngần ngại giúp đỡ những người hàng xóm sửa chữa những vật dụng trong nhà. Điều quan trọng là dù làm bất kỳ việc gì trong bất kỳ hoàn cảnh nào, chúng ta cũng nên để niềm đam mê và mục tiêu dẫn đường.

Công việc, nghề nghiệp hay lý tưởng

Bạn nghĩ về những hoạt động bạn tham gia hằng ngày là công việc, nghề nghiệp hay lý tưởng của mình? Có một câu chuyện như thế này:

Một phụ nữ bước vào một tòa nhà đang thi công, cô tiến đến nơi ba người đàn ông đang vất vả lát gạch. Cô đến gần và hỏi người đàn ông đầu tiên là anh đang làm gì. Anh ta trả lời cộc lốc: "Cô không thấy sao? Tôi đang lát gạch. Đây là công việc ngày nào chả phải làm". Quay sang, cô hỏi người đàn ông thứ hai câu hỏi tương tự. Anh đáp: "Tôi là một thợ nề và tôi đang làm công việc của

mình. Tôi tự hào về nó và cảm thấy rất hạnh phúc vì công việc này có thể nuôi sống gia đình tôi". Khi người phụ nữ tiến đến người đàn ông thứ ba, cô nhìn thấy gương mặt anh rạng rỡ và trong đôi mắt anh ngập tràn niềm vui. Cũng với câu hỏi đó, anh trả lời một cách chân thành không chút lưỡng lự: "Vâng, tôi đang xây một thánh đường đẹp nhất trên thế giới này".

Những việc bạn làm sẽ không định rõ mục tiêu cho bạn, mà chính thái độ và quan điểm mới là điều quyết định. Nhà tâm lý học Amy Wrzesniewski của trường Đại học New York đã thực hiện một nghiên cứu về định hướng nghề nghiệp của mọi người dựa trên ba phạm trù: công việc, nghề nghiệp và lý tưởng. Cô đã rút ra một điều là những ai xem công việc của mình – bất kể đó là công việc gì – là lý tưởng, là mục tiêu phấn đấu của đời mình sẽ cảm nhận được sự hài lòng và hạnh phúc ngày càng nhiều trong cuộc sống.

Nếu không được làm công việc mà mình yêu thích, bạn hãy yêu thích công việc đang làm!

Những người sở hữu niềm hạnh phúc đích thực – hạnh phúc tự thân – dù có đang làm một công việc mà họ không yêu thích đi nữa thì họ vẫn luôn duy trì được niềm tin và lý tưởng trong bất cứ hoàn cảnh nào – thậm chí là ngay trong những công việc tầm thường nhất. Dù là khi thay nhớt xe hay khi chuẩn bị bữa ăn cho gia đình, bao giờ họ cũng hài lòng vì biết mình đang hướng đến một mục đích nào đó.

Tôi từng nghe một câu chuyện kể về nhạc trưởng Artuto Toscanini. Vào ngày sinh nhật thứ 80 của ông, một người đã hỏi Walter - con trai Artuto, rằng đâu là thành tựu quan trọng nhất trong cuộc đời cha cậu. Walter trả lời: *"Với cha tôi không bao giờ có khái niệm thành tựu quan trọng nhất, vì bất kỳ điều gì ông làm trong hiện tại đều là những việc làm vĩ đại nhất trong cuộc đời ông – cho dù đó là khi ông điều khiển một dàn nhạc hay khi bóc vỏ một quả cam".*

Khi đề cập đến vấn đề này, một người bạn của tôi là Carol cũng chia sẻ một trải nghiệm rất thú vị. Và câu chuyện của cô đã giải thích rõ hơn vì sao mục tiêu lại quan trọng với cuộc đời của mỗi chúng ta như vậy:

"Khi tôi tốt nghiệp đại học với tấm bằng cử nhân văn chương, nhu cầu xã hội về ngành này rất ít. Để kiếm sống, tôi nhận làm lễ tân cho một văn phòng môi giới. Thu nhập từ công việc này rất khá, duy chỉ có một vấn đề: tôi không thích làm lễ tân. Tôi luôn cảm thấy căng thẳng và buồn chán khi cả ngày phải trả lời điện thoại.

Trong một tháng, công việc đã làm tôi chán ngấy và khiến tôi cảm thấy không thoải mái khi đến công ty. Tôi biết mình đang đứng trước hai sự lựa chọn: tìm một công việc khác hoặc cố tìm cách để yêu thích công việc hiện tại. Tôi quyết định thực hiện cả hai chọn lựa này. Trong lúc tìm kiếm một công việc khác, tôi cố gắng khơi dậy sự yêu thích công việc mình đang làm.

Tôi đặt cho mình một thử thách phải trở thành "nhân viên lễ tân giỏi nhất". Bởi tôi luôn muốn làm cho người khác cảm thấy thoải mái và hài lòng, nên tôi ghi hai chữ "PHỤC VỤ" vào quyển sổ nháp trên bàn làm việc của mình. Mỗi lần nghe điện thoại, tôi đều nở một nụ cười, và tôi học cách nhận ra giọng nói của những khách hàng quen thuộc, đồng thời xưng hô với họ bằng tên cho thân mật. Tôi nhớ câu nói của Mary Kay Ash – một chuyên gia trong lĩnh vực kinh doanh mỹ phẩm – "Hãy tưởng tượng mỗi người bạn tiếp xúc đều được khắc một dòng chữ: Hãy để tôi cảm thấy mình được trân trọng". Tôi làm theo lời khuyên đó và gợi mở, bắt chuyện với những nhân viên khác, biến thời gian làm việc thành những khoảng thời gian vui vẻ nhất. Không những xúc cảm hạnh phúc trong tôi được nâng lên mà chỉ trong vòng một tháng, tôi đã được bổ nhiệm một chức vụ khác rất thú vị trong công ty. Mặc dù cuối cùng tôi đã tìm ra được lý tưởng của đời mình nhưng chắc chắn rằng, tôi sẽ không bao giờ quên được bằng cách nào mà mình đã xoay chuyển được cảm nhận của bản thân về công việc mình đã làm và duy trì nó trong suốt thời gian làm việc tại công ty."

Hướng đến một mục tiêu sẽ giúp bạn mở lòng và thấy được đong đầy cảm hứng trong mọi hoàn cảnh. Và thế là tự nhiên bạn cũng sẽ dễ dàng vươn đến thành công. Như Albert Schweitzer đã nói: "Thành công không phải là chìa khóa của hạnh phúc. Hạnh phúc mới chính là chìa khóa dẫn đến thành công. Nếu yêu thích công việc bạn đang làm, bạn sẽ thành công".

Hãy nhìn vào những dấu hiệu sau để xác định xem bạn có đang nuôi dưỡng cho mình một mục tiêu nào đó trong cuộc đời hay không:

Sống có mục đích sẽ vun trồng cho hạnh phúc của bạn và những người bạn tiếp xúc hằng ngày. Sau đây là các thói quen hướng bạn đến một cuộc sống có mục đích:

1. Khám phá đam mê

2. Theo dấu nguồn cảm hứng

3. Cống hiến vì một mục tiêu

Thói quen thứ nhất cho một cuộc sống có mục đích

Khám phá đam mê

Khi con người phát hiện ra đâu là đam mê, là lý tưởng của đời mình thì cuộc sống sẽ ngập tràn sự bình yên - bình yên như khi những tia nắng sớm chiếu rọi vạn vật và làm bừng sáng cả mặt đất bao la.

Thomas Kinkaide

Vâng, tôi đang tuyệt vọng! Tôi muốn cuộc sống của mình có mục tiêu, nhưng tôi phải bắt đầu từ đâu và bằng cách nào?

Tất cả những gì bạn cần làm là dừng lại. Vâng, bạn cần phải dừng lại.

Hãy bước ra khỏi thế giới bộn bề lo toan và dành thời gian để chiêm nghiệm chính mình. Đừng lo sợ điều gì, và bằng thái độ chân thành nhất hãy tự hỏi lòng mình: Tôi đam mê gì? Tôi thích làm gì? Điều gì thật sự có ý nghĩa với tôi? Những câu trả lời sẽ dẫn đường cho bạn tìm đến mục tiêu đích thực của đời mình.

Câu chuyện của Janet

Cô bé nhảy múa dưới ánh đèn đường

Có một cô bé luôn dành tình yêu thương cho tất cả mọi người – đặc biệt là mẹ cô. Cô bé và mẹ thường cùng đọc truyện, xem phim, trò chuyện và hát với nhau. Những phút giây hai mẹ con bên nhau bao giờ cũng tràn ngập niềm vui và hạnh phúc.

Những ngày tháng ấy, cô bé rất thích dạo chơi và nhảy múa dưới ánh đèn đường ở trước nhà mình. Cô tưởng tượng một ngày nào đó, mình sẽ đứng trước hàng nghìn người và truyền tình yêu thương cho họ.

Khi cô bé 11 tuổi, mẹ cô bắt đầu nghiện rượu. Không còn giọng nói ngọt ngào từng ru cô vào giấc ngủ dịu êm, không còn bàn tay nhè nhẹ vuốt ve chờ đợi cô ngủ thật ngon. Thay vào đó, giờ đây cô bé chỉ nghe thấy những tiếng cãi vã của bố mẹ. Những lời hứa của người mẹ với cô con gái không đủ sức đưa bà ra khỏi cơn nghiện. Mọi chuyện ngày càng tồi tệ hơn, cho đến một ngày, mẹ cô được

đưa vào trại tâm thần.

Sau khi ra trại, bà vẫn tiếp tục nghiện rượu. Và rồi bà bỏ nhà đi. Cô đã đi tìm nhưng không có hy vọng nào để tìm thấy mẹ nữa. Quá uất ức, cô bé trở nên một con người khác – cô giận dữ và giày vò bản thân cùng những người xung quanh cô.

Nhiều năm trôi qua, cô bé ngày càng thu mình lại, cô rơi vào tuyệt vọng.

Mười bảy tuổi, cô suy sụp hoàn toàn. Mười tám tuổi, cô nghiện ma túy.

Mười chín tuổi, những cơn nghiện ngập khiến cô gần như đối mặt với tử thần. Cuộc sống trở thành những chuỗi ngày đau đớn trong cơn say thuốc và tuyệt vọng. Lúc này, cô biết rằng nếu cô không thay đổi cuộc sống của mình, chẳng mấy chốc cuộc đời cô cũng sẽ kết thúc như mẹ cô mà thôi...

Cô bé đó chính là tôi.

Hai mươi tuổi, tôi quyết định thay đổi đời mình. Nhờ sự giúp đỡ của anh trai, tôi tìm được nơi ở mới, tìm được việc làm và bắt đầu làm quen với thiền. Tôi tìm đọc những quyển sách viết về năng lực tinh thần của con người và nghe những cuốn băng giúp phát triển cá nhân. Cuộc sống của tôi chuyển sang một bước ngoặt mới nhưng tôi vẫn cảm thấy thiếu một điều gì đó. Công việc của tôi khá tốt, tôi làm việc tại thung lũng Silicon với vai trò phụ trách tuyển dụng các kỹ sư phần cứng. Nhưng đây không phải là công việc tôi thích, đơn thuần tôi chọn nó chỉ để trang trải các chi phí sinh hoạt trong cuộc sống.

Đến một ngày, tôi nhìn thấy một tấm áp phích giới thiệu về một buổi hội thảo diễn ra ở San Francisco với tiêu đề "Đường đến thành công". Tôi nghĩ: Có lẽ một thái độ sống tích cực sẽ giúp tôi thay đổi được công việc hiện tại của mình.

Ngày hội thảo, tôi quan sát và tò mò khi Debra, một phụ nữ ăn mặc chỉnh tề bước vào phòng và bắt đầu giới thiệu. Chỉ sau vài phút, cô hoàn toàn thu hút được sự chú ý của mọi người.

Khi quan sát Debra nói chuyện, tôi suy nghĩ về những yếu tố sẽ giúp tôi định hình được một cuộc sống lý tưởng – và tôi chợt nhận ra việc chia sẻ những thông tin mang tính chuyển đổi theo cách mà Debra đang làm, chính là điều tôi đam mê nhất trong cả cuộc đời mình. Cảm xúc chợt thăng hoa, tôi có cảm giác như mình vừa

được tái tạo một cuộc đời hoàn toàn mới! Và sau đó, lòng tôi chợt lắng lại, tôi cảm nhận sự thanh bình đến tuyệt đối trong niềm hạnh phúc tuôn tràn – một cảm giác mà tôi chưa bao giờ cảm nhận được. Nó xuất phát từ chính con người tôi khi tôi nhận ra đâu thật sự là mục tiêu, là lý tưởng của đời mình.

Sau đó, tôi đã trở thành một diễn giả, tôi chia sẻ cùng họ chuyện đời của tôi trước đây và hướng dẫn họ làm bài kiểm tra về lòng đam mê. Tôi yêu cầu họ mỗi ngày, hãy bắt đầu chọn làm những việc khiến họ yêu thích nhất, quan tâm nhất.

Khi mọi người dành cho tôi những tràng pháo tay tán thưởng, tôi bật khóc. Tôi lại nghĩ về hình ảnh cô bé chạy nhảy dưới ánh đèn đường nhiều năm về trước, cô bé chỉ muốn được san sẻ tình yêu thương đến với mọi người. Tôi đã thực hiện được giấc mơ của cô bé ấy.

Hãy làm việc bạn yêu thích và yêu thích việc bạn làm

Điều quan trọng không phải là suy nghĩ nhiều mà là hãy biết yêu thương nhiều, vì vậy hãy làm những việc giúp bạn giải phóng được tình yêu thương.

Thánh Teresa Avila

Điều gì khiến tâm hồn bạn rộng mở? Phần lớn chúng ta quá bận rộn với bao lo toan của cuộc sống hằng ngày đến nỗi không còn để tâm đến bất kỳ việc nào khác. Chúng ta thường phớt lờ cả sự yêu thích hay trí tò mò của bản thân mà không biết rằng đôi khi đó chính là dấu hiệu cho một niềm đam mê thật sự.

Nhà tâm lý học Mihaly Csikszentmihalyi, người được xem là một trong những nhà nghiên cứu hàng đầu về tâm lý học tích cực, gọi cảm giác hân hoan, vui thích khi bạn hoàn toàn chìm đắm trong một việc nào đó là "mạch chảy". Thời gian khi đó dường như dừng lại, và hàng giờ liền trôi qua cũng như chỉ vài phút. Bạn bị lôi cuốn một cách tự nhiên và không gì có thể cắt đứt sợi dây liên kết đó. Những hoạt động khiến chúng ta cảm nhận được "mạch chảy" đều có sức hút khá lớn, vì vậy chúng ta thường duy trì nó chỉ vì sở thích mà không vì bất kỳ một động cơ nào khác, ngay cả vì tiền bạc. Tìm kiếm những lĩnh vực giúp bạn trải nghiệm được "mạch chảy" sẽ từng bước đưa bạn đến với niềm đam mê đích thực của đời mình.

Janet nói: "Một khi bạn đã nhận ra đâu là điều bạn thật sự quan tâm, hãy chọn cách nuôi dưỡng và duy trì nó mỗi ngày". Cuộc

sống được tạo nên từ những lựa chọn, và khi bạn liên tục chọn lựa những điều thật sự có ý nghĩa với mình, bạn sẽ khám phá ra đâu là niềm đam mê, đâu là mục tiêu đích thực mà mình cần vươn đến trong cuộc đời – đây chính là Quy luật của sự hấp dẫn!

Tôi học cách làm những việc mình thích và yêu thích những việc mình làm từ cha tôi. Cha tôi là một nha sĩ và ông rất yêu thích công việc. Ở tuổi 72, ông miễn cưỡng về hưu. Ông không muốn dừng lại mà khát khao làm một điều gì đó. Vì vậy, cha tôi bắt đầu học thêu – và ông tỏ ra rất hứng thú với công việc mới này. Ông trở thành một nghệ nhân thêu lão luyện, thậm chí là thắng hết những giải thưởng trên toàn bang California. Tôi nhớ một lần tôi về thăm nhà khi cha đã 85 tuổi, tôi thấy ông đang bắt tay thực hiện một tác phẩm tinh xảo nhất mà tôi từng biết – đó là bức họa thêu về phả hệ sự sống.

Tôi hỏi ông:

- Cha à, bao lâu thì bức thêu này xong?

- Con yêu, cứ theo tiến độ này thì khoảng bốn năm sau cha sẽ hoàn thành.

Bạn có tưởng tượng được một ông lão 85 tuổi lại vạch ra cho mình một kế hoạch kéo dài 4 năm không?

– Nhưng tôi cảm nhận ông đặt rất nhiều niềm tin và hy vọng vào kế hoạch này. Và cuối cùng cha tôi đã hoàn thành đúng hạn. Đó là một thành quả lớn trong đời cha tôi. Đến hôm nay, bức họa thêu tay đó được trang trọng treo trong phòng khách của ngôi nhà mà cha mẹ tôi đã chung sống suốt 53 năm.

Cha tôi là người đã dạy tôi rằng chính mục tiêu, lý tưởng đã mang niềm vui và cảm hứng đến cho bất kỳ công việc gì chúng ta làm.

Bài kiểm tra về lòng đam mê

Bài kiểm tra này giúp bạn xác định những điều có ý nghĩa nhất với bạn. Khi bạn thực hiện các bước trong bài kiểm tra, bạn sẽ dần nhận ra 5 đam mê quan trọng nhất của bản thân và làm cách nào để dùng nó định hướng cho cuộc đời bạn.

1. Tìm một tờ giấy và ghi vào đó ít nhất 10 điều bạn cho rằng sẽ khiến cho cuộc sống và công việc của mình trở nên lý tưởng. Hoàn thành câu sau đây: "Khi cuộc sống của tôi trở nên lý tưởng, tôi _____". Ví dụ, *"Khi cuộc sống của tôi trở nên lý tưởng, tôi*

sẽ truyền cảm hứng cho mọi người thông qua những trang viết của tôi" hay *"Tôi sẽ cảm thấy khỏe mạnh, cân bằng và thật giàu năng lượng" hay "Tôi sẽ có những mối quan hệ tốt với gia đình và bạn bè".*

Nếu cảm thấy khó, bạn có thể suy nghĩ về những điều bạn không mong chờ ở cuộc sống và sau đó, chuyển ngược chúng lại. Ví dụ, nếu bạn cảm thấy "Khi cuộc sống của tôi trở nên lý tưởng, tôi sẽ không bao giờ tiếp cận với những người dối trá, gian lận hay trộm cắp", hãy chuyển câu này thành "Khi cuộc sống của tôi lý tưởng, tôi sẽ vui vầy cùng những con người chân thật và tốt bụng".

2. Bây giờ, bạn hãy nghĩ về những người mà bạn biết họ không tìm được niềm vui và sự đam mê trong công việc họ đang làm. Họ nói về điều gì? Họ chú ý vào việc gì? Họ cư xử với đồng nghiệp ra sao? Hãy liệt kê ít nhất năm tính cách của họ.

Bạn có đang sở hữu tính cách nào trong số năm điều vừa liệt kê không? Bạn có nhận ra những điều này sẽ phá hủy nỗ lực của bạn nhằm tiến đến một cuộc sống có mục tiêu hay không?

3. Liệt kê 5 việc mà bạn có thể làm trong tuần tới để bắt đầu thay đổi những tính cách chưa phù hợp và hướng đến những điều tốt đẹp mà bạn đã liệt kê ở bước 1.

Thói quen thứ hai cho một cuộc sống có mục đích

Theo dấu nguồn cảm hứng

Khi bạn hướng về hạnh phúc, những cánh cửa sẽ mở ra ở nơi mà bạn không nghĩ đến. Cánh cửa ấy chỉ mở ra và dành cho riêng bạn mà thôi.

Joseph Campbell

Khi đã xác định được niềm đam mê, ngọn lửa trong bạn được thắp sáng và soi đường cho bạn trong mọi tình huống. Bạn biết mình phải làm gì nhưng có thể bạn chưa biết nên tiến hành nó như thế nào. Cảm hứng chính là chất xúc tác giúp bạn vững bước trên con đường đó.

Theo dấu nguồn cảm hứng không có nghĩa bạn chỉ làm những việc đơn giản. Cảm hứng sẽ giúp bạn có đủ nghị lực và lòng kiên nhẫn để theo đuổi đến cùng mục tiêu đã đặt ra – dù đó là khó khăn hay thử thách. Một khi ngọn nguồn cảm hứng trong bạn trỗi dậy, bạn sẽ kiên định với chính mục tiêu của mình, không vì ép buộc hay làm theo mệnh lệnh của bất kỳ ai.

Bước tiến nhỏ - kết quả lớn

Khi bắt tay vào thực hiện những việc bạn cảm thấy có hứng thú, bạn thường sẽ không nhận thấy trước kết quả của những việc mình làm hay nó sẽ dẫn dắt bạn đến đâu. Con ong mật vo ve quanh các bông hoa cũng không biết rằng nó đang giúp hoa thụ phấn và duy trì sự sống của cỏ cây trên hành tinh. Với nó, nó chỉ quen với công việc thường ngày là hút mật hoa và sẽ chuyển chúng thành mật ong.

Rosa Parks, người phụ nữ gốc Mỹ La-tinh đã từ chối ngồi hàng ghế cuối trên một chuyến xe buýt công cộng, cũng không hề biết rằng hành động cương quyết này đã mở đầu cho phong trào chống phân biệt chủng tộc và đòi quyền bình đẳng của người da đen ở Mỹ. Và hành động lúc đó của bà chỉ đơn giản là phản ứng của bản thân về những điều bà cho là đúng.

Nếu cách đây hai mươi năm, ai đó nói với tôi rằng tôi sẽ trở thành tác giả có sách bán chạy nhất, tôi sẽ cho là họ điên. Tôi chỉ có một ước mơ là trở thành diễn giả, ngoài ra, tôi rất ghét chuyện viết lách.

Thật sự, khi làm việc tại một công ty đá quý của Áo, tôi luôn trì hoãn việc soạn thảo các loại thư tín thương mại, dù đó là công việc của tôi. Tôi thấy mình không có khả năng làm công việc này. Cuối cùng, tôi rời bỏ nó và chuyển sang làm nhà huấn luyện cho các công ty, việc duy nhất tôi nghĩ mình có khả năng lại là huấn luyện kỹ năng soạn thảo thư tín thương mại. Tôi nhận việc và bắt đầu nghiên cứu về chuyện viết lách, biên tập, và tôi dần phát hiện mình cũng có chút năng khiếu về nó. Sáu năm sau, khi tôi có ý tưởng về dòng sách Chicken Soup for the Woman's Soul, tôi đã có đủ kỹ năng cần thiết để thực hiện ý tưởng này. Tất cả không phải do tôi dự định trước, chỉ là do cuộc sống đưa tôi đi.

Tất cả những điều đó khẳng định rằng: nếu bạn kiên định với con đường mình đã chọn, cơ hội sẽ không ngừng mở ra và bạn cần có đủ tinh tế để nắm bắt.

Hành động từ cảm hứng

Cảm hứng là một trạng thái tinh thần được tâm hồn dẫn dắt. Một cách giúp bạn hành động dựa vào cảm hứng là bạn hãy khởi đầu ngày mới của mình bằng cách nhắm mắt lại, hít thở sâu và trả lời những câu hỏi sau:

Tôi được mách bảo cần phải làm gì? Tôi được mách bảo cần phải đi

đâu?

Tôi được mách bảo cần phải nói gì, và với ai?

Hãy dùng những câu trả lời nhận được để thắp sáng đoạn đường phía trước của bản thân.

Thói quen thứ ba cho một cuộc sống có mục đích

Cống hiến vì một mục tiêu

Tôi không biết số phận của bạn như thế nào, nhưng có một điều tôi biết: Những người hạnh phúc thật sự là những người biết tìm kiếm, san sẻ cũng như sống chan hòa với tất cả mọi người.

Albert Schweitzer

Những người hạnh phúc luôn hướng về một lý tưởng nào đó trong đời. Khi Stewart Emery phỏng vấn những người thành đạt và hạnh phúc cho quyển sách Success Built to Last của anh, anh đã phát hiện ra một điểm chung giữa họ: mục tiêu mà họ đặt ra cho bản thân không phải là danh vọng, sự giàu sang hay quyền lực. Nếu cho đây là mục tiêu của đời mình thì cuối cùng bạn chỉ kết thúc trong nỗi tuyệt vọng và sự trống rỗng mà thôi. Những người sở hữu niềm hạnh phúc đích thực có thể thành đạt, nổi tiếng và quyền lực, nhưng họ đều trải nghiệm cuộc sống tràn ngập niềm vui và hạnh phúc, cùng hướng đến một lý tưởng xuyên suốt đời mình.

Câu chuyện của Lynne Twist

Sống theo lý tưởng của đời mình

Vào thời niên thiếu, tôi như có hai cuộc đời. Đối với phần lớn mọi người, tôi là một nữ sinh trung học điển hình của những năm 1950 với kết quả học tập toàn điểm A, là người vui vẻ, gương mẫu đồng thời là đội trưởng đội bóng đá của trường. Nhưng đồng thời, cũng có một Lynne hoàn toàn khác. Một Lynne rất sùng tín: cô sáng nào cũng dậy sớm để dự lễ Mi-xa, cô tôn sùng Mẹ Teresa và ước mơ trở thành một nữ tu. Ai là con người thật trong tôi đây? Cả hai.

Chuyện bắt đầu khi cha tôi, người tôi hết mực yêu thương, qua đời ở tuổi 50 - trước ngày sinh nhật lần thứ 14 của tôi 2 ngày. Cái chết của ông khiến tôi suy sụp. Sự đau buồn thúc giục tôi phải tìm kiếm ý nghĩa đích thực của đời mình. Tôi tìm đến Chúa và nhà

thờ. Và cuộc sống của tôi – một cuộc sống hoàn toàn khác – bắt đầu.

Tôi che giấu niềm tin và tín ngưỡng của mình với tất cả bạn bè cùng trang lứa, nhưng tôi vẫn cố gắng nối kết tín ngưỡng bên trong với cuộc sống thực của mình bằng cách tham gia vào các hoạt động xã hội và kêu gọi bạn bè cùng giúp đỡ. Chúng tôi đảm nhận khá nhiều công việc từ thu gom quần áo bán để vận động tiền cho đến dạy kèm những đứa trẻ không có điều kiện đi học. Chúng tôi yêu thích công việc này vì nó giúp ích cho rất nhiều người.

Tốt nghiệp trung học, tôi đến trường Stanford tiếp tục học. Ở đây tôi gặp và yêu Bill Twist. Chúng tôi kết hôn khi tôi học năm cuối và không lâu sau, con gái và hai con trai của tôi lần lượt ra đời.

Đó là những năm tháng tôi ngập tràn trong hạnh phúc, nhưng cuộc kiếm tìm lý tưởng đời mình vẫn chưa bao giờ nguôi trong tôi.

Năm 1977, qua các mối quan hệ, tôi biết được dự án Hunger Project nhằm chấm dứt nạn đói trên thế giới trước năm 2000.

Tôi nhận ra đây chính là sứ mạng của mình. Tôi bước ra khỏi bộ phim cuộc đời mình trong đó tôi là nhân vật chính để tham gia vào một vai phụ trong một bộ phim quy mô và hoành tráng hơn. Dự án trở thành công việc ưu tiên hàng đầu của tôi. Những xúc cảm của trải nghiệm mới này trở thành động lực đánh thức tôi dậy vào mỗi buổi sáng, chỉ cho tôi biết tôi cần mặc gì và đi đến đâu.

Tôi đảm nhận vai trò lãnh đạo trong dự án này và làm việc hết mình vì nó. Một lần nữa, tôi lại cùng lúc ở giữa hai cuộc đời – trách nhiệm của một người phụ nữ đã có gia đình và một nhà hoạt động xã hội. Một số người đến từ Bangladesh, Thụy Điển, Nhật và Ethiopia cư ngụ tại nhà tôi trong suốt những chuyến tập huấn theo chương trình của dự án, và bởi vì tôi thường xuyên phải đi công tác nên tôi luôn dắt cả gia đình cùng đi với mình bất cứ khi nào có thể. Những gia đình khác đi nghỉ ở Disneyland hay Aspen, còn gia đình tôi thì đến Zimbabwe và Indonesia.

Mặc dù bận rộn và mệt mỏi khi phải dung hòa giữa gia đình và công việc, tôi cố gắng hết sức mình để có mặt ở nhà vào những dịp cuối tuần. Một thứ bảy nọ, hối hận khi tôi đã bỏ lỡ buổi hòa nhạc của con gái và trận bóng đá tranh chức vô địch của con trai, tôi

triệu tập một cuộc họp gia đình. Chúng tôi ngồi thành vòng tròn trên nền nhà và tôi nói với Bill cùng các con: "Em rất xin lỗi vì chưa chuẩn bị trang phục cho buổi lễ Halloween của gia đình mình, mẹ xin lỗi vì đã không tham dự buổi hòa nhạc và trận đấu của hai con. Và em nghĩ em cần sự cho phép của gia đình mình để có thể tiếp tục công việc mà em đã chọn. Em rất thích thú với dự án này nhưng đồng thời, em cũng cảm thấy có lỗi vì không dung hòa được giữa gia đình và công việc". Trước khi tôi kịp dứt lời, tôi đã khóc.

Summer, đứa con gái mới tám tuổi của tôi, chạy đến và vòng tay ôm tôi thật chặt rồi nói: "Mẹ à, nếu mẹ có thể chấm dứt nạn đói trên thế giới thì chúng con không cần mẹ phải đưa chúng con đến bác sĩ chỉnh răng đâu. Người khác làm việc đó cũng được mà. Gia đình chúng ta đang sống rất hạnh phúc và chúng con rất tự hào về mẹ".

Chồng tôi và hai đứa con trai cũng chạy đến ôm lấy tôi, và chồng tôi nói: "Em cứ an tâm làm công việc của em. Gia đình rất ủng hộ và tự hào vì những việc mà em đang làm". Chúng tôi ôm nhau, vừa khóc vừa cười và trong khoảnh khắc đó, nỗi sợ trong tôi chợt biến mất hoàn toàn.

Sứ mạng của tôi cũng trở thành sứ mạng của gia đình tôi kể từ hôm đó. Bọn trẻ tình nguyện đến văn phòng của tôi, chúng thường nằm trên sàn nhà để làm bài tập. Tôi nhận ra các con tôi không nhất thiết phải sống hai cuộc đời riêng lẻ, một cuộc sống bình thường và một cuộc sống tinh thần vì chúng tôi có thể dung hòa cả hai.

Mọi người thường nghĩ sống một cuộc đời như vậy là hy sinh nhưng với tôi, nó hoàn toàn ngược lại. Tôi có nhiều cơ hội được làm việc và gặp những người mà tôi không bao giờ nghĩ đến. Khi tôi gặp thần tượng lúc nhỏ của mình, Mẹ Teresa, chúng tôi hòa hợp rất nhanh. Bà tự gọi mình là "cây bút chì của Chúa" và nói rằng Chúa viết nên câu chuyện về thế giới thông qua bà và những người như bà.

Cuộc sống tận tụy đó không những cho tôi cơ hội được làm việc với Mẹ Teresa mà tôi còn có dịp ngồi cạnh Đức Đạt Lai Lạt Ma cũng như có mối quan hệ tốt với Tổng giám mục Desmond Tutu và Nelson

Mandela. Tôi chưa từng nghĩ sẽ có dịp tiếp cận với những con người này chứ chưa nói đến cơ hội được làm việc chung cùng họ.

Tôi cũng có vinh dự được cộng tác với rất nhiều những con người thông thái và kiên cường trên thế giới. Trong nạn đói 1984-1985, tôi từng ngồi bên một cái giếng khô năm ngày năm đêm với một nhóm các bà mẹ người Ethiopia vừa có con qua đời vì đói. Hình ảnh về những người phụ nữ này đã giúp tôi có thêm quyết tâm và nghị lực để theo đuổi đến cùng công việc đã chọn.

Khi chúng tôi bắt đầu dự án vào năm 1977, lúc đó, mỗi ngày có 44 nghìn người chết vì đói. Đa phần là trẻ em dưới năm tuổi – và con số này đều đặn tăng lên hằng năm. Đến hôm nay, dân số thế giới đã tăng lên 50% và con số người chết vì thiếu ăn là 19 nghìn người mỗi ngày, ít hơn phân nửa con số được công bố vào năm 1977. Đây chưa phải là một kết quả như mong muốn nhưng chúng ta cũng đã phần nào xoa dịu được đại nạn này.

Tôi luôn luôn nghĩ mình sẽ làm việc cho dự án này trong suốt phần đời còn lại của mình. Nhưng vào năm 1994, chính tôi cũng không khỏi ngạc nhiên khi cảm nhận một điều gì đó đang thôi thúc, vẫy gọi mình. Ban đầu, tôi không quan tâm, tôi cho đó chỉ là cảm giác nhất thời chen ngang công việc của tôi mà thôi. Nhưng rồi tôi nhận ra sự thôi thúc đó rất mạnh, rất thuyết phục đến nỗi cuối cùng, tôi phải nhìn lại và có

một bước đi mới cho cuộc đời của mình. Năm 1996, Bill và tôi sáng lập tổ chức Pachamama Alliance hợp tác với người dân bản xứ Nam Mỹ bảo tồn những khu rừng nhiệt đới và kêu gọi toàn thế giới hãy biết gìn giữ môi trường cũng như sự sống trên Trái Đất. Các nhà khoa học tiên đoán nếu không có những khu rừng nhiệt đới này, vùng Nam Mỹ sẽ trở nên cằn cỗi, tạo nên đại dịch đói cho hàng triệu người và đe dọa cho cả hành tinh. Mục tiêu này không như mục tiêu tôi đặt ra trong dự án trước và vì nó đến một cách tình cờ nên tôi muốn thực hiện nó để chắc rằng đây không phải là dư âm từ chiến dịch chấm dứt nạn đói trước đó.

Ba mươi năm qua, sống dựa vào lý tưởng và niềm tin trong bất kỳ hoàn cảnh nào đã giúp tôi tiến gần hơn với một cuộc sống hạnh phúc.

Tạo sự khác biệt cho cuộc sống

Không cần bạn phải là Mẹ Teresa hay Lynne Twist mới có thể cống hiến đời mình vì một mục tiêu cao cả nào đó. Khi bạn nhận ra điều gì có ý nghĩa trong cuộc sống của mình thì những hành động hằng ngày của bạn cũng sẽ có tác động hướng đến mọi người và thế giới theo những cách khác nhau.

Không quan trọng là mục tiêu, lý tưởng của bạn hướng về điều gì hay nhằm phục vụ cho lĩnh vực nào. Mỗi người đều có những lựa chọn khác nhau. Đó có thể là sự công bằng, bình đẳng xã hội, chấm dứt nghèo đói hay đảm bảo tất cả mọi trẻ em đều được đi học... Một khi bạn đã định hướng cho mình một mục tiêu, bạn sẽ mang lại nhiều niềm vui và ý nghĩa cho cuộc sống của mình.

Bạn cũng không cần phải giàu có để có thể làm từ thiện. Chỉ cần từ 10 hay 20 đô-la cho các tổ chức từ thiện là đã có thể nuôi sống một gia đình trong vòng một tuần, mua được một con bò hay con dê, giúp tài trợ cho một người buôn bán nhỏ, hay mua hạt giống,... Đây tuy là những việc nhỏ đối với chúng ta nhưng có thể tạo nên sự khác biệt khá lớn đối với cuộc sống của người khác. Cống hiến sức mình không có nghĩa là bạn cần phải có tiền, đôi khi chỉ cần sự sẻ chia về thời gian, sở thích hay sự quan tâm là cũng đã giúp ích rất nhiều cho cộng đồng. Và chính nó lại là niềm vui, cảm hứng thông qua đó chúng sẽ giúp mang lại cảm giác bình yên và hạnh phúc đến cho chính bản thân mình.

Hình dung lý tưởng

Bạn có thể thực hiện bài tập bằng cách nhờ một người nào đó hướng dẫn hay tự mình thực hiện. Hãy xem qua những lời khuyên sau và từng bước trải nghiệm bài tập này.

1. Tìm một nơi yên tĩnh và chắc rằng bạn sẽ không bị làm phiền. Nhắm mắt và hít thở thật sâu từ bụng, hãy để cơ thể thư giãn hoàn toàn.

2. Cho phép bản thân được giải phóng, đến khi cảm thấy nhẹ bổng thoát ra khỏi cơ thể.

3. Bây giờ, bạn tưởng tượng mình đang lơ lửng giữa không trung. Nhìn xuống mặt đất, bạn trông thấy một hành tinh xanh tuyệt đẹp. Bạn sẽ thấy đại dương, các lục địa và những đám mây bồng bềnh trôi. Nhìn gần hơn, bạn trông thấy núi, thung lũng và cảnh thành phố nhộn nhịp.

4. Bạn trông thấy loài người và các con vật chung sống chan hòa, một cảm giác nối kết giữa bạn và cuộc sống bên dưới trỗi dậy. Bạn thấy mình là một phần trong bức tranh cuộc sống muôn màu muôn vẻ đó. Và bây giờ, bạn tập trung vào câu hỏi: Vậy sứ mạng của mình trong cuộc sống này là gì?

5. Bạn thấy mình được đưa đến một nơi – nơi lưu giữ kỷ niệm hoặc một nơi mang ý nghĩa đặc biệt nào đó đối với bạn. Bạn cảm

nhận một sự thôi thúc. Một ký ức đã qua hay có thể là một trải nghiệm hoàn toàn mới sẽ xuất hiện. (Bạn có thể thấy mình đang giúp trông coi đàn gia súc, hay đang làm việc để giúp tìm ra cách chữa trị một căn bệnh nào đó, hay giúp trẻ em trong khu phố nơi mình ở hoặc tại các nước chậm phát triển). Bạn tò mò, hiếu kỳ và cảm nhận đây là những chuyến phiêu lưu thật sự. Bạn quan tâm xem bạn đang ở đâu và ở đó bạn có thể làm gì. Bạn sẽ nhìn thấy rất nhiều cơ hội đang chờ đón mình và sẵn sàng mở lòng đón nhận tất cả.

6. Khi đã trải nghiệm trọn vẹn những cảm xúc trên, đừng quên bày tỏ lòng biết ơn của mình và dần dần cảm nhận bạn đang quay về với trạng thái cũ – quay về nơi đang ngồi, hay đang nằm. Bây giờ là lúc bạn dùng những trải nghiệm vừa qua để định hình lý tưởng, mục tiêu cho bản thân mình trong cuộc đời, và hãy xem chúng mang lại cho cuộc sống của bạn những điều kỳ diệu ra sao.

Tóm tắt các bước hướng đến một cuộc sống có mục đích

Khi đã định hướng cho cuộc sống của mình một mục tiêu rõ ràng, bạn sẽ bám sát những điều bạn cho là lý tưởng. Cảm hứng chính là động lực để bạn kiên định với con đường mình đã chọn và dù ít hay nhiều, bạn sẽ luôn cố gắng cống hiến sức mình cho những niềm tin lý tưởng đó. Hãy áp dụng những thói quen hạnh phúc sau để hướng đến một cuộc sống ngập tràn lý tưởng và mục tiêu.

1. Hãy biến công việc bạn đang làm thành một nghề, và biến cái nghề đó thành niềm yêu thích và lý tưởng của bạn. Bạn có thể thay đổi hiện tại như thế nào để đong đầy nguồn cảm hứng trong con người mình nhằm hướng đến mục tiêu mình đã định ra?

2. Cứ mỗi sáu tháng, bạn hãy quay lại với bài kiểm tra về lòng đam mê để luôn kiên định mục tiêu cho mình.

3. Khởi đầu một ngày mới bằng cách tự hỏi: “Hôm nay mình sẽ làm điều gì có ý nghĩa đây?” và hãy để cảm hứng dẫn dắt bạn.

4. Tự hỏi bản thân: “Làm thế nào để tôi có thể san sẻ và giúp đỡ người khác?”. Hãy tham gia một công việc tình nguyện có ích cho xã hội: liên lạc với bệnh xá, nơi cung cấp thực phẩm, những nơi bảo tồn động vật, các chương trình phổ cập giáo dục... Thử suy nghĩ xem mình có thể làm gì để đóng góp sức mình. Thậm chí bạn chỉ cần dành ra một vài giờ mỗi tháng làm công ích là đã có thể giúp tạo nên sự khác biệt cho cuộc sống của mình và của những người khác.

Chương 9

Thiết kế khu vườn - Củng cố những mối quan hệ tốt

Người hạnh phúc sẽ luôn mang hạnh phúc đến cho người khác.

Mark Twain

Tôi thích ngồi trong khu vườn nhà mình trên chiếc ghế dài được đặt ở góc vườn tràn ngập ánh nắng – nơi tôi có thể vừa ngắm những bông hoa vừa nhìn toàn cảnh khu vườn xinh đẹp của mình. Tôi cho đây là cách hay nhất để giải tỏa những căng thẳng sau một ngày làm việc hay đơn giản chỉ là những phút giây thư giãn để tôi hòa mình với thiên nhiên.

Mối quan hệ giữa bạn với những người xung quanh cũng giống như khu vườn bao quanh ngôi nhà hạnh phúc mà bạn vừa xây lên. Khi nhìn vào khu vườn này, bạn có thấy những bông hoa xinh đẹp rực rỡ sắc màu, hay chỉ là một vệt dài rong rêu bám đầy? Những mối quan hệ cũng tác động đến chúng ta theo cách tương tự - vừa khuyến khích, thúc đẩy chúng ta, vừa làm chúng ta nản lòng và thất vọng. Trong đó những người hạnh phúc sẽ luôn biết củng cố và bồi đắp những mối quan hệ mà họ biết rằng sẽ dẫn dắt và giúp họ trải nghiệm cảm giác hạnh phúc.

Lan truyền cảm xúc

Một trong những khám phá thú vị nhất của những nhà khoa học về thần kinh trong thập kỷ qua là bộ não con người được lập trình để bắt chước người khác. Những người bạn tiếp xúc, hay thậm chí là những người bạn thoáng gặp trên đường và tình cờ gật đầu chào đều có một sợi dây nối kết về mặt tinh thần với chúng ta. Bộ não con người gồm những tế bào phản ánh – chúng chịu sự tác

động cũng như sự chi phối từ hành động của mọi người xung quanh.

Đã bao giờ bạn nhận ra mình đang bắt chước những cử chỉ hay cách nói của người đối diện một cách không cố ý và không kiểm soát được chưa? Bạn đã từng ngáp sau ai đó ngay cả khi bạn không hề mệt mỏi hay buồn ngủ? Khi bạn trông thấy hành động từ một người khác, những tế bào phản ánh trong não bạn lập tức lan truyền thông tin và tạo cho bạn cảm giác như chính mình đang thực hiện hành động đó.

Những tế bào thần kinh phản ánh cũng có liên quan đến việc chấp nhận và cảm thông đối với những xúc cảm của người khác, điều này giải thích vì sao khi một người đang giận dữ hay thất vọng bước vào phòng thì lập tức mọi người trong phòng đều cảm nhận được cảm xúc đó. Hay khi trông thấy ai đó đang dâng tràn cảm xúc thì chính bạn cũng cảm thấy xúc động. Các nhà nghiên cứu tin rằng tính tự kỷ – căn bệnh khiến người bệnh mất khả năng nối kết với mọi người xung quanh – có thể xuất phát từ nguyên nhân do các tế bào thần kinh phản ánh bị hư tổn.

Cảm xúc của con người rất dễ truyền dẫn từ người này sang người khác. Những xúc cảm tích cực, động viên nếu được lan truyền sẽ mang lại tác dụng tốt, trong khi những xúc cảm như giận dữ, ghen tỵ, lo lắng hay chán ghét khi được lan truyền sẽ tạo nên những hiệu ứng tiêu cực cho người nhận.

Hãy nghĩ về những người bạn gặp trong cuộc đời. Bạn có muốn những cảm xúc của họ lan truyền đến mình không?

Năng lượng trong các mối quan hệ

Những trải nghiệm của bạn về niềm hạnh phúc đích thực chịu ảnh hưởng khá nhiều từ năng lượng của những người xung quanh. Khi bồi đắp những mối quan hệ tốt đẹp, năng lượng trong bạn được giải phóng. Và ngược lại, những mối quan hệ không tốt sẽ góp phần kìm hãm nguồn năng lượng ấy.

Rèn luyện những thói quen sau sẽ giúp bạn nâng cao giới hạn hạnh phúc cho bản thân mình:

1. Thắt chặt các mối quan hệ

2. Đong đầy những lời động viên

3. Nhìn nhận thế giới như một đại gia đình

Thói quen thứ nhất cho các mối quan hệ tốt đẹp

Gắn bó với người có thái độ tích cực

Bạn là kết tinh của năm người bạn tiếp xúc nhiều nhất.

Jim Rohn

Chúng ta làm đẹp cho khu vườn bằng cách nhổ cỏ, tưới cây và chăm bón cho cây cối. Chúng ta cũng có thể thắt chặt các mối quan hệ xung quanh bằng cách dành nhiều thời gian hơn với những người thường động viên, khuyến khích mình và giảm thời gian tiếp xúc với những ai chỉ mang lại cho chúng ta khổ đau và tuyệt vọng.

Tất nhiên, càng vững tinh thần, càng dễ cảm nhận xúc cảm hạnh phúc, chúng ta càng ít bị chi phối bởi môi trường bên ngoài. Ngay cả khi phải tiếp xúc với một môi trường thiếu lành mạnh, bạn vẫn biết cách tạo ra những giới hạn tương tác cần thiết để mối quan hệ này không đi quá xa có thể kéo bạn sa lầy.

Câu chuyện của Martha Beck

Đại gia đình những người không cùng huyết thống

Năm tôi 15 tuổi, lần đầu tiên tôi cảm thấy mình tiếp xúc quá ít với những người mình yêu mến. Không giống như những thanh niên khác, tôi không có hứng thú với chuyện giới tính, thuốc lá hay nhạc rock'n' roll mà chỉ thích nghiên cứu văn học Anh và sinh học. Tôi không có bạn thân, tất cả chỉ là những người bạn bình thường. Tôi thường đi lòng vòng quanh khuôn viên rộng lớn của trường giống như một con ngựa vằn lạc loài đang khao khát tìm một loài vật cũng có sọc trên lưng như mình.

Trong tôi luôn có một suy nghĩ: "Chắc chắn còn rất nhiều người giống tôi. Nhưng họ đang ở đâu?".

Thỉnh thoảng tôi gặp một ai đó – trong lớp, khi đang tranh luận hay trên phố – và họ mang đến cho tôi một sức hút lạ kỳ. Tất nhiên đây không phải là sự thu hút về giới tính – chỉ là tôi... "nhận ra" họ mà thôi.

Khi trưởng thành, những trải nghiệm này ngày càng rõ. Ngày đầu tiên bước vào giảng đường đại học, cũng với cảm giác lạc lõng và

sợ hãi, tôi đi dạo đến một xưởng nghệ thuật và chợt trông thấy vị giáo sư - người thầy vĩ đại nhất đời tôi.

Và có một lần, khi tôi đang ngồi chờ xe buýt và vẽ vu vơ vào quyển sổ nháp của mình, một phụ nữ ăn mặc chỉnh tề đã chăm chú nhìn tôi vẽ. Cô nói:

- Nghe này, cháu nên tham gia vào một lớp vẽ đi.

- Dạ, cháu biết. Cháu đang theo học một lớp vẽ rồi cô ạ. - Tôi trả lời.

Người phụ nữ nhìn vào mắt tôi. Cô ấy gật đầu. Chuyến xe của cô đến và cô bước lên xe. Tôi không bao giờ gặp lại cô nữa nhưng tôi luôn nhớ và yêu quý cô. Đó là những cảm giác lạ kỳ và rất tuyệt vời. Càng sống, tôi càng "bắt gặp" nhiều người mà tôi chưa từng biết đến. Và hơn thế, tôi nhận ra sự nối kết giữa chúng tôi: những người lạ tôi gặp, họ dường như cũng "nhận ra" tôi. Trong mắt họ tôi cảm nhận được vô vàn câu hỏi, như thể họ cũng đang tìm kiếm những người thân mất tích trong thế giới rộng lớn này.

Và tôi cũng nhận ra vì sao mình lại cảm thấy ấm áp, gần gũi với những người mà tôi hầu như chỉ gặp thoáng qua một lần trong đời.

Đó là vì họ chính là gia đình của tôi.

Hiện tại, tôi hài lòng với khái niệm "gia đình là sự nối kết các tâm hồn với nhau" đến nỗi tôi không ngạc nhiên khi bắt gặp, "nhận ra" những người bố người mẹ mới, anh chị em mới hay con cái mới của mình. Họ xuất hiện trong cuộc đời tôi một cách diệu kỳ.

Thiết lập hệ miễn nhiễm cảm xúc

Dành thời gian ở bên cạnh những người thân yêu – gia đình, bè bạn – sẽ giúp bạn cân bằng và duy trì được cảm giác hạnh phúc, vì vậy lựa chọn những người ở cạnh mình là một điều rất quan trọng.

Không phải người nào đến bên cuộc đời bạn cũng đều là người tốt. Tôi chắc bạn đã từng cảm thấy hạnh phúc và vui sướng dường nào cho đến khi bạn ở bên cạnh một ai đó – là bạn bè, người thân hay đồng nghiệp – đang khó chịu và kết quả bạn cũng không duy trì được sự hưng phấn đang có. Tôi gọi đó là sự lan truyền cảm xúc: bạn đang bị ảnh hưởng vì những cảm xúc của người đối diện. Trong trường hợp này, cách tốt nhất là bạn nên tránh tiếp cận với những người như thế vì họ sẽ nhanh chóng lấy đi cảm xúc vui vẻ

và yêu đời của bạn.

Những con người đó là những ai? Họ là những người luôn phàn nàn, luôn khiến người khác khó chịu, luôn tìm cách để bới móc, gây tổn thương cho người khác. Một số người rất khó để nhận diện: họ chỉ biết đến cá nhân, luôn lo sợ, hay phán xét người khác và hay dùng mánh khóe để lôi kéo mọi người. Đôi khi họ cũng tỏ ra là người tốt nhưng bạn không thể tiếp xúc quá gần với họ được vì cảm giác mệt mỏi và thất vọng.

Hãy vận dụng hệ thống định vị riêng của bạn để mở rộng các mối quan hệ với những người tích cực cũng như tăng dần khoảng cách với những người thường mang ý nghĩ tiêu cực. Bạn hãy nhắm mắt, hít thở sâu và hình dung từng người đã đi qua trong cuộc đời mình. Ai trong số họ khiến bạn cảm thấy bình yên, thanh thản khi ở gần và ai khiến bạn cảm thấy mệt mỏi phải tránh xa?

Thậm chí ngay cả khi bạn đã nhận diện ra những người bạn cần tránh xa thì mọi chuyện vẫn chưa kết thúc. Vấn đề ở chỗ vì một số lý do khách quan, bạn luôn phải tiếp xúc hay có quan hệ khá gần với họ. Vậy trong trường hợp này bạn phải xử lý thế nào?

Giải pháp đưa ra là bạn phải thiết lập một giới hạn giữa bạn và những người đó. Như Tiến sĩ Phil đã nói: "Chúng ta chỉ cho mọi người cách họ phải đối xử với chúng ta thế nào" – bằng cách biết chấp nhận bản thân mình và không buông lơi theo mạch cảm xúc của họ. Khi phải tiếp cận lâu dài với những người không mang lại cho bạn cảm giác thoải mái, bạn hãy thử áp dụng một vài giải pháp giúp bạn ngăn ngừa tình trạng lan truyền cảm xúc được đề xuất sau đây:

1. Phá vỡ hiệu ứng dây chuyền: Bạn đã biết về những tế bào phản ánh, vì vậy hãy vận dụng chúng cho trường hợp này. Nếu phải giao tiếp với một người đang giận dữ, bạn hãy ý thức rằng bạn nên làm dịu lại ánh nhìn của mình đối với họ, hãy giữ cho cảm xúc của bạn được trung hòa và đừng sử dụng những ngôn ngữ cơ thể theo cách mà họ đang sử dụng. Tuyệt đối không nên chỉ trích hay bị trạng thái căng thẳng của họ tác động vì bạn sẽ bị chi phối bởi tính tiêu cực đó.

2. Thiết lập một hàng rào chắn: Khi không thể tránh xa hay bị đối phương tấn công dồn dập bằng những cảm xúc tiêu cực, nhà tâm thần học Judith Orloff khuyên rằng bạn hãy tưởng tượng một bức tường chắn vô hình dựng lên trước mắt mình hay tưởng tượng một tấm chắn bao bọc xung quanh bạn. Nó sẽ cho bạn cảm giác

được bảo vệ và tránh tình trạng những cảm xúc đối phương lan truyền đến bạn.

3. Là hình mẫu cho người khác: Đừng cố gắng thay đổi người khác. Chúng ta thường nghĩ mình có thể giúp người khác bằng lòng vị tha hay chỉ dẫn cho họ thấy những điểm sai, nhưng điều này lại hiếm khi mang lại kết quả như mong đợi. Cách hiệu quả nhất để tạo ảnh hưởng đến người khác chính là bản thân chúng ta trở thành những hình mẫu cho họ noi theo.

Nhắn gửi yêu thương

Cách tốt nhất để giữ cho một mối quan hệ được tốt đẹp, vững bền được gói gọn trong hai từ: trân trọng. Khi chúng ta bày tỏ sự trân trọng đối với những giúp đỡ tận tình của người khác, sự trân trọng đó sẽ bồi đắp cho ta thái độ sống đẹp cũng như vun xới cho mối quan hệ giữa đôi bên.

Tuy nhiên chúng ta thường không quan tâm hoặc quá ít chú tâm vun xới những mối quan hệ tốt đẹp quanh mình. Chúng ta xem nhẹ nó vì trong thâm tâm luôn mang ý nghĩa mối quan hệ ấy là hiển nhiên, không thể phá vỡ được. Nhà tâm lý học John Gottman đã thực hiện một cuộc khảo sát về cảm nhận hạnh phúc của 700 đôi vợ chồng mới cưới để xem về lâu dài họ còn duy trì được ngọn lửa hạnh phúc như ban đầu không. Sau đó, ông đi đến kết luận: nếu người vợ (hoặc chồng) có một cuộc giao tiếp tiêu cực với đối phương nhưng cả hai biết dung hòa và cố gắng thực hiện sáu cuộc giao tiếp thân thiện và tích cực sau đó thì cuộc hôn nhân của họ sẽ được duy trì lâu dài. Một cuộc khảo sát 10 năm sau đó đã cho thấy một kết quả bất ngờ: có đến 94% những cặp vợ chồng được ông tuyên bố rằng cuộc hôn nhân của họ không thể kéo dài đã đưa nhau ra tòa ly dị.

Judith W. Umlas, tác giả quyển The Power of Acknowledgment cho rằng: "Một trong những điều quan trọng nhất giúp con người nâng cao xúc cảm hạnh phúc chính là chúng ta hãy biết trân trọng và công nhận những người xung quanh mình. Theo một bài báo của tạp chí Gallup Management Journal, khi một người được trân trọng, chất dopamine sẽ được tiết ra – đây là một nội tiết tố ảnh hưởng trực tiếp đến xúc cảm hạnh phúc!".

Năm 2004, Tiến sĩ Donald O. Clifton cùng cháu trai là Tom Rath đã gửi một thông điệp qua quyển sách How Full is Your Bucket?(*): Cách tốt nhất để nối kết, thúc đẩy và truyền cảm hứng cho mọi người – điều được ông gọi là "đong đầy chiếc xô cảm xúc của đối

phương", chính là thông qua sự công nhận và trân trọng một cách chân thành. Một khi "đong đầy chiếc xô cảm xúc của đối phương", xúc cảm hạnh phúc trong bạn cũng sẽ được bồi đắp nhanh chóng.

(*) First News đã xuất bản với tựa "Bí mật chiếc xô cảm xúc".

Sau đây là "Bài tập rèn luyện sự trân trọng" giúp bạn bồi đắp sự trân trọng cho bản thân. Đây là cách tuyệt vời để củng cố mối quan hệ của bạn với bất kỳ ai – vợ (chồng), con cái, bạn bè hay đồng nghiệp.

Bài tập rèn luyện sự trân trọng

1. Hãy bắt đầu bằng việc xác định một điều ở đối phương khiến bạn trân trọng (ví dụ, "Bạn làm tôi cười", "Bạn động viên, khuyến khích tôi", "Bạn thật tốt"). Sau đó, bạn sẽ đổi vai trò với người đối diện. Và cứ thế lặp lại quá trình ít nhất là năm lần hoặc càng lâu càng tốt.

2. Cũng với quy trình cũ nhưng lần này bạn chỉ xác định một điều mà bạn cảm thấy trân trọng ở bản thân mình. Sau đó bạn đổi lượt với đối phương. Thực hiện ít nhất năm lần hoặc càng lâu càng tốt.

Thói quen thứ hai cho các mối quan hệ tốt đẹp

Đong đầy những lời động viên

Bạn phải tự mình làm lấy mọi việc, nhưng bạn không thể làm một mình.

Martin Rutte

Khi chúng ta trải qua những thời khắc khó khăn trong cuộc sống hay quyết định theo đuổi giấc mơ của mình, những người thân bên cạnh chính là nguồn cảm thông, khuyến khích, đứng về phía chúng ta, động viên cổ vũ để chúng ta tiếp tục tiến bước.

Và thông thường, cách tốt nhất để bạn đong đầy cho mình những lời động viên, khuyến khích chính là việc gia nhập hay thành lập một nhóm gồm những thành viên thường xuyên gặp gỡ, với mục đích là chia sẻ nhằm giúp nhau không cảm thấy mặc cảm và tự ti về chính mình.

Câu chuyện của Molly Baker

Sự nâng đỡ của những người bạn

Tôi và John gặp nhau vào tháng 10 và chỉ hai tháng sau đó – tháng 12, anh đã ngỏ lời cầu hôn với tôi. Tôi đồng ý làm vợ anh không chút do dự. Anh yêu tôi. Ngoài việc đã có trong tay bằng tốt nghiệp của Đại học Ivy League danh tiếng và một công việc ổn định, John còn là một người vui vẻ, hòa đồng và có khả năng lãnh đạo – tất cả những tố chất mà tôi không có. Thêm vào đó, tôi đã 21 tuổi, cái tuổi đã sẵn sàng để lập gia đình. Thời gian đó là vào đầu thập niên 50, tôi không có mục tiêu nghề nghiệp gì ngoại trừ mong muốn trở thành một người vợ tốt và người mẹ hiền. Vậy mà, 10 tháng sau khi cưới, chúng tôi thật sự vẫn chưa biết hết về nhau.

Và rồi tôi nhận ra chồng mình nghiện rượu.

Năm đầu tiên sau khi lấy nhau là khoảng thời gian khó khăn với tôi. John thể hiện là một người nghiện rượu và luôn bận rộn lo xây dựng sự nghiệp cho bản thân. Anh luôn làm việc đến tận khuya, đi gặp đối tác thường xuyên và dường như không có thời gian dành cho gia đình.

Tôi rất khổ tâm khi phát hiện ra tình trạng nghiện rượu của John. Mỗi khi say, anh như trở thành một người hoàn toàn khác: anh đi đứng loạng choạng và làm náo động cả nhà. Tôi rất khổ sở khi ở cạnh anh lúc đó. Một lần vì say rượu, anh gặp tai nạn giao thông, rất may là chỉ có chiếc xe bị hư hại nghiêm trọng, còn anh chỉ phải vào viện để khâu vài mũi. Chuyện này tôi không dám nói với ai, dù là bố mẹ hay anh chị em.

Mối quan hệ của chúng tôi ngày một xấu đi. Đến khi hai đứa con tôi ra đời thì mọi chuyện bắt đầu tồi tệ hơn. Thời gian trôi qua, tôi cố gắng giam mình vào công việc để không phải suy nghĩ hay xử lý vấn đề mà mình đang gặp phải. Bề ngoài, chúng tôi vẫn giữ được vẻ bình yên như bao gia đình khác nhưng thực ra thì quan hệ giữa tôi với John đã rạn nứt.

Khi tôi phàn nàn với hai người bạn thân về chồng mình, họ rất cảm thông. Điều đó khiến tôi cảm thấy an ủi được phần nào, nhưng nếu cứ đắm mình vào nỗi tuyệt vọng đó và kể lể mãi cũng không giúp tôi thay đổi được hoàn cảnh.

Một đêm, tôi chợt tỉnh giấc và phát hiện ra mình đang khóc trong sự phẫn uất tột cùng và đang đấm không ngừng vào ngực John. Tất cả sự phẫn uất tôi từng cố kìm nén bấy lâu nay đã bùng phát trong đêm đó. Và John, sau cơn say, vẫn còn ngáy ngủ nên không biết gì. Tôi ngồi chết lặng đối diện với sự thật về hoàn cảnh của

chính mình. Nỗi sợ về sự cô đơn, sợ phải tự mình gượng dậy, sợ làm bố mẹ và con cái thất vọng đang dần dần chế ngự và làm tôi mất hết ý chí.

Đến một ngày, khoảng vài tuần sau đó, một người bạn rủ tôi tham gia vào một nhóm phụ nữ cũng có hoàn cảnh giống tôi – đều có chồng nghiện rượu. Tôi háo hức đồng ý.

Chúng tôi đến nhà thờ nơi diễn ra cuộc gặp mặt của tổ chức Al-Anon, tôi được dẫn vào một căn phòng được bài trí khá đặc biệt, ghế được xếp tập trung lại thành một vòng tròn ở chính giữa phòng. Cuộc họp bắt đầu khi mọi người đã đến đông đủ.

Điều làm tôi có ấn tượng tốt ngay từ giây phút đầu ấy là ai nấy đều cởi mở. Mỗi người đều rất tự nhiên và tôi cảm nhận được mối thân hữu lan truyền khắp căn phòng – đến tất cả mọi người – dù là người mới hay cũ. Tôi có cảm giác như vừa thoát ra khỏi cơn giá lạnh và đang được bao bọc bởi hơi ấm của tình thân ái. Sau khi tự giới thiệu về mình, tôi ngồi chăm chú lắng nghe mọi người chia sẻ những trải nghiệm của họ.

Tôi bắt đầu lui tới những cuộc họp mặt như thế thường xuyên hơn, khoảng hai đến ba lần một tuần. Họ bắt đầu quan tâm và muốn giúp tôi cải thiện tình hình gia đình mình. Nhưng tôi chỉ muốn lắng nghe chia sẻ từ mọi người – họ đã trải qua những biến cố như tôi nhưng họ đã biết cách vươn dậy để tiếp tục cuộc sống.

Sau mỗi buổi gặp mặt, nhiều người đã đến bên tôi và san sẻ cho tôi một cái ôm nồng thắm, thì thầm những lời động viên khuyến khích. Và tôi như miếng bọt biển thấm vào hết tất cả tình yêu thương và sự san sẻ của mọi người. Tôi bắt đầu gượng dậy.

Nhưng mọi chuyện thật không dễ. Những lúc John say, tôi luôn có cảm giác mình là nạn nhân của một cuộc hôn nhân sai lầm. Suy nghĩ ấy khiến tôi thật sự mệt mỏi, chán chường. Được sự giúp đỡ của nhóm bạn, trong tôi dần có sự thay đổi, thay vì thu mình trong nỗi tuyệt vọng, tôi chia sẻ chúng với nhóm bạn và cố gắng tập trung hướng vào sự thanh thản và bình yên trong tâm hồn mình.

Vào một đêm, John về nhà lúc hai giờ sáng trong tình trạng say mèm. Anh mò mẫm leo lên giường, miệng không ngớt la hét. Tôi nhìn người đàn ông đã từng là chồng mình suốt hơn 20 năm qua như nhìn một người xa lạ khó ưa. Tất cả những gì tôi cảm nhận lúc này là không muốn ở chung phòng với người đàn ông này mỗi

khi anh ta say. Tôi ngạc nhiên vì sự điềm tĩnh đang ngự trị trong lòng mình. Cảm giác đó tôi vẫn còn nhớ mãi: nỗi sợ trong tôi đã biến mất.

Tôi nói với John: "Anh à, tối nay em sẽ ngủ ở phòng khách". Và tôi ngồi dậy đi sang căn phòng ở cuối hành lang.

John đi theo tôi vào phòng và bắt đầu cằn nhằn:

- Thôi nào, em đang làm gì thế? Quay trở về phòng ngủ thôi.

Lại là điệp khúc thường lệ của anh. Tôi nhìn thẳng vào mắt anh rồi nói:

- Không, John à. Tối nay em ngủ ở đây. Chúng ta sẽ gặp nhau vào sáng mai.

Giọng nói của tôi không thoáng chút bối rối hay giận dữ nào mà rất điềm tĩnh – điều này khiến John và ngay cả tôi nữa cũng ngạc nhiên về chính mình. Anh rời phòng và tôi ngủ - một giấc ngủ sâu và thanh thản nhất tôi từng có.

Sáng hôm sau, tôi ngồi cạnh John và nói với anh: "John này, em không thể nào chịu đựng tính khí của anh được nữa. Em muốn chúng ta ly thân". Đột nhiên, gương mặt John trắng bệch.

Tôi nói tiếp: "Hôm nay em sẽ dọn đi. Em cần có thời gian yên tĩnh để xác định xem em là ai và em cần gì".

John có vẻ hơi sốc trước những lời nói của tôi. Tất cả những gì anh làm là đứng dậy và nói: "Được thôi". Sau đó, anh bước ra khỏi cửa.

Hôm đó, tôi đến nhà một người bạn, bạn tôi đi nghỉ trong ba tuần và tôi được tự do một mình. Tôi vẫn tham gia các buổi sinh hoạt của tổ chức Al-Anon như thường lệ. Những người bạn trong nhóm vẫn giúp đỡ tôi trong cuộc sống hằng ngày. Sau ba tuần, John gọi cho tôi. Tôi không khỏi ngạc nhiên khi anh nói

rằng anh sẽ chuyển đến căn hộ của một người bạn để tôi có thể quay về nhà. Tôi chấp nhận một cách vui vẻ, và chúng tôi vẫn sống ly thân trong vài tuần sau đó. Cuối cùng, tôi quyết định tìm một công việc và một chỗ ở mới thì John liên lạc và nói rằng anh muốn nói chuyện với tôi.

Chúng tôi gặp nhau, John hỏi tôi:

- Molly à, thật sự em muốn gì?

Đã từng chia sẻ vấn đề này với nhóm bạn nhiều lần nên lúc đó, tôi hoàn toàn biết mình sẽ trả lời như thế nào. Tôi cười với anh rồi đáp:

- John, em yêu anh. Em tôn trọng anh. Em không muốn chúng ta ly dị nhưng em không thể nào chấp nhận cách anh hành xử mỗi khi uống rượu say.

Anh im lặng trong giây lát rồi nói:

- Đây là tất cả những gì anh cần biết. – Nói xong, anh đứng dậy và bỏ đi.

Ba ngày sau, anh gọi lại. Và tôi không thể nào quên những lời anh nói lúc đó: "Molly à, anh biết anh là kẻ nghiện rượu nhưng bây giờ anh đang cố gắng cai rượu. Anh muốn quay về nhà".

Chuyện xảy ra cách đây 30 năm.

Từ đó đến nay, John không còn uống rượu và tôi cũng không bỏ lỡ một buổi họp mặt nào của nhóm bạn hỗ trợ. Tôi yêu chồng tôi, trân trọng anh ấy và tôi cũng cảm nhận được tình yêu và sự trân trọng anh dành cho mình. Tôi rất biết ơn những người bạn đã ở bên tôi trong hoàn cảnh tuyệt vọng trước đây. Tôi luôn tìm thấy niềm tin và sự thanh thản cho mình khi ở bên họ.

Điều này giúp tôi nhận ra giá trị của một nhóm hỗ trợ chính là việc bạn lập ra một hội, một nhóm trong đó các thành viên sẽ cùng giúp nhau tiến về phía trước. Điều này dựa trên một quy luật xưa: khi hai hay nhiều người tập hợp và hướng đến một mục tiêu chung, nỗ lực của cả nhóm sẽ được bồi đắp và họ dễ dàng nhanh chóng đạt được những điều mình đang khao khát.

Bạn có thể áp dụng bài tập sau để tổ chức những buổi sinh hoạt nhóm có hiệu quả.

Quy trình của buổi sinh hoạt nhóm hỗ trợ

1. Hình thành nhóm bằng cách tập hợp năm đến bảy người bạn tin tưởng và biết tôn trọng nhau. Lên lịch thời gian sinh hoạt (một đến hai lần mỗi tháng là tốt nhất). Lựa chọn người chủ trì buổi sinh hoạt.

2. Mở đầu, người chủ trì sẽ chia sẻ một câu chuyện để gợi nguồn

cảm hứng cho các thành viên.

3. Mỗi người sẽ có từ ba đến bốn phút để chia sẻ những điều mình đạt được kể từ lần sinh hoạt cuối.

4. Sau đó, mỗi cá nhân sẽ dành mười đến mười lăm phút để nói về những dự định của mình hay có thể yêu cầu sự hỗ trợ từ những thành viên còn lại nếu gặp bất kỳ vấn đề gì.

5. Mỗi cá nhân sẽ xác định hướng đi cho mình để tiến đến những mục tiêu đã đặt ra trước lần sinh hoạt tới (ví dụ: bạn sẽ tập thể dục ba lần một tuần, mỗi lần 30 phút).

6. Người chủ trì sẽ có định hướng phát triển khách quan cho nhóm.

Mọi người trong nhóm cần lưu ý theo sát những lời khuyên sau: lắng nghe không ngắt lời người khác, tránh để mình có những hành vi tự ti hay mặc cảm (tự buộc tội/xấu hổ/phàn nàn), chỉ đề xuất giải pháp khi được yêu cầu và giữ bí mật tất cả những điều được chia sẻ tại đây.

Thói quen thứ ba cho những mối quan hệ tốt đẹp

Nhìn nhận thế giới như một đại gia đình

Nhìn bề ngoài, không phải ai cũng giống ai nhưng suy cho cùng, chúng ta vẫn có một điểm chung: đều là con người... Hãy cố gắng mở lòng với mọi người xung quanh. Bạn gắn kết với mọi người, và mọi người sẽ gắn kết với bạn.

Maya Angelou

Sự thật là tình yêu thương, sự cảm thông, quan tâm và chia sẻ của con người với nhau là những xúc cảm tự nhiên của niềm hạnh phúc đích thực. Nó chẳng những không có giới hạn nào đối với người thân hay bạn bè, mà nó còn được truyền tải đến toàn nhân loại. Quốc tịch, tôn giáo, tín ngưỡng – không thể là rào cản cho những cảm xúc đó. Những người nắm giữ niềm hạnh phúc đích thực đều nhìn thấy điểm chung giữa mình với những người xung quanh, tất cả chúng ta đều mưu cầu tình yêu và hạnh phúc. Nhìn ở một mặt nào đó thì mỗi người là một bộ phận của đại gia đình thế giới rộng lớn nên những người hạnh phúc luôn có thói quen san sẻ cho người khác những gì mình có, dù là ở bất kỳ đâu.

Câu chuyện của Happy Oasis

Ốc đảo hạnh phúc

Tôi luôn là một người có tinh thần tự do. Khi tôi tốt nghiệp trung học vào năm 1983, thay vì vào học Đại học Ivy League theo như mong muốn của cha mẹ, tôi đi đến Úc. Tôi bắt đầu kiếm tiền và đi du lịch. Sau đó, từ Úc tôi sang vùng Đông Nam Á và theo đuổi việc nghiên cứu về ngành nhân học.

Khi rời nước Mỹ, tôi mười tám tuổi - là một cô bé ngây thơ và được gia đình bảo bọc. Tôi cho rằng mình hạnh phúc nhưng dường như tôi đã quá thờ ơ với điều đó. Cho đến khi tôi đến Úc, tôi vẫn không nhận thức được những đau khổ mà nhiều người đang phải gánh chịu.

Khi tôi đặt chân xuống thủ đô Dhaka của Bangladesh, tôi phát hiện ngoài ảnh hưởng của thời tiết gió mùa, nơi đây còn đang xảy ra một nạn đói khủng khiếp gây nên bệnh tật và sự chết chóc trên toàn đất nước.

Một buổi sáng, tôi đón xe buýt ở Dhaka và đi về những vùng sâu của Bangladesh. Nhìn xung quanh, tôi phát hiện mình là người Tây Âu tóc vàng, mắt xanh duy nhất trên chuyến xe. Tôi đã cố gắng ăn mặc giống phụ nữ đạo Hồi: trùm một chiếc khăn lớn quanh cổ và che phủ cánh tay cũng như hai chân, nhưng tôi biết mình sẽ dễ dàng bị phát hiện và điều đó khiến tôi không được thoải mái chút nào.

Chúng tôi rời thành phố và chẳng lâu sau, khung cảnh các nông trại và làng mạc hiện ra. Mấy ngày ấy trời đổ mưa tầm tã và có lúc chiếc xe phải thắng gấp để tránh những vũng nước lầy lội phía trước. Tôi nhìn xung quanh, cơn mưa xối xả đang giăng kín con đường và nước bắt đầu tràn vào một ngôi làng nhỏ gần đó. Chỗ xe đậu nhanh chóng bị bao bọc bởi nước lũ và tôi trông thấy rất nhiều người đang chạy về phía chúng tôi – khu đất cao chỉ rộng khoảng một sân bóng. Và rồi có rất nhiều người gầy guộc, ốm yếu, chủ yếu là trẻ em, đi chân trần và ăn mặc rách rưới nằm xuống khu đất xung quanh chiếc xe buýt. Tôi sợ hãi khi nhận ra họ sắp chết, căn bệnh lỵ và cái đói đang dần cướp đi sinh mạng của họ.

Tôi là người duy nhất không xuống xe. Tôi ngồi trên xe và tự hỏi mình có thể làm gì để giúp họ không.

Ý định ngây thơ đầu tiên của tôi là quy đổi thành tiền mặt tấm chi phiếu trị giá 2.000 đô-la trong thắt lưng của mình – số tiền cho chuyến du lịch của tôi trong một hay hai năm tới – để mua lương

thực cho những người này. Nhưng tôi nhanh chóng nhận ra trong hoàn cảnh này điều đó là không thể.

Sau đó, tôi nghĩ: Tôi có thể dùng 150 đô-la tiền Bangladesh mà mình đang có sẵn để mua cho mỗi người một phần ăn ở tiệm tạp hóa. Nhưng khi nhìn về phía ngôi làng lụp xụp những ngôi nhà xiêu vẹo và cánh đồng lúa sũng nước xung quanh, thực tế nghiệt ngã lại ập đến: không thể mua được bất kỳ thực phẩm nào ở đây.

Tôi bật khóc. Tôi thực sự cảm thấy mình bơ vơ, lạc lõng, và bất lực với hoàn cảnh trước mắt.

Tôi nghe một tiếng động và khi nhìn lên, tôi trông thấy một người đàn ông đóng khố đang bước lên xe. Hắn rất yếu ớt, gầy guộc. Hắn khập khiễng tiến về phía tôi, bàn tay vịn chặt vào thành ghế để giữ thăng bằng. Hắn đến trước mặt tôi, nhìn tôi và đưa tay chạm vào những lọn tóc tôi cố giấu sau tấm khăn choàng. Tôi như chết lặng, ánh mắt của hắn, một ánh nhìn không biết của ác quỷ hay thiên thần – nó như ánh nhìn của một người đã chết. Khoảnh khắc người đàn ông đó chìa tay ra, tôi thấy những ngón tay xù xì, bong vảy và chỉ dài bằng một nửa ngón tay bình thường của hắn, tôi hoảng hốt nhận ra: hắn bị bệnh phong. Trước khi tôi kịp phản ứng thì hắn đã quay đi và tập tễnh bước xuống xe. Sợ hãi vì chuyện vừa xảy ra, tôi ngồi im trên xe, càng cảm thấy bơ vơ và bất lực.

Tôi vẫn đắm chìm trong cơn thất vọng thì chỉ vài phút sau, một người đàn ông khác lại chạy đến, anh đứng ngoài cửa và nhìn tôi chằm chằm. Anh giống như những người dân Bangladesh khác mà tôi đã gặp – quần áo tả tơi, gầy guộc với đôi chân trần – ngoại trừ một điểm ở anh làm tôi chú ý: anh cười rất tươi.

Tôi cảm thấy hơi khó chịu vì trong tình cảnh này mà anh ta vẫn còn thản nhiên cười được. Vừa khóc, tôi vừa ngắt lời anh ta:

- Sao anh lại có thể cười bình thản như thế được?

Trái với suy nghĩ của tôi, anh trả lời bằng một giọng tiếng Anh khá chuẩn:

- Thưa cô, nụ cười là tất cả những gì tôi có thể trao tặng cho người khác.

Tôi ngạc nhiên vì lời anh nói. Nhưng trước khi tôi kịp đáp lại, anh đã ra hiệu và nói:

- Đi nào, cô hãy đi với tôi.

Tôi bước xuống xe và đi theo anh, chúng tôi lao vào cơn mưa. Trong suốt mười giờ sau đó, chúng tôi rong ruổi khắp các cánh đồng và hát nguyện cầu cho từng người khi họ hấp hối và sắp qua đời. Người đàn ông mỉm cười, tôi gọi anh ta như thế, quỳ gối bên cạnh những con người này và thầm đọc một đoạn kinh cầu siêu của đạo Hồi.

Và trong hành trình đó, tôi nhận ra người đàn ông mắc bệnh phong lúc nãy đã bước lên xe đang nằm bất động trên nền đất. Tôi đến gần để nhìn rõ hơn. Anh ta nhắm nghiền mắt và trông như đang hòa dần vào lớp đất đá bên dưới. Tôi khẽ lay nhẹ người anh ta và phát hiện anh ta đã chết. Thỉnh thoảng, tôi và người đàn ông mỉm cười vẫn trò chuyện với nhau trên đường đi. Có lúc, tôi choáng ngợp với những gì mình chứng kiến và bật khóc. Người đàn ông mỉm cười phớt lờ những giọt nước mắt của tôi nhưng có một lúc, anh nói: "Chúng tôi có lý do để khóc nhưng chúng tôi đã không khóc. Còn cô, cô không có lý do gì để khóc cả. Vậy sao cô lại khóc?". Anh nói với giọng rất nhẹ nhàng nhưng mang đầy sự nghiêm khắc của một người cha. Cách nói của anh như một lời động viên tôi rằng: "Hãy giữ cho tinh thần mình được vững vàng và làm tất cả những gì chúng ta có thể".

Cơn mưa nặng hạt cuối cùng cũng vơi dần. Bác tài xế tập họp mọi người lên xe. Tôi chào tạm biệt người đàn ông kia rồi tiến về chỗ ngồi của mình. Tôi ngồi đó, và khi xe sắp lăn bánh, tôi hiểu rằng chúng tôi sẽ không có cơ hội gặp nhau một lần nào nữa. Tuy vậy, anh đã trở thành một người hùng trong lòng tôi.

Những năm sau đó, tôi đặt ra mục tiêu cho mình là phải sống thật hạnh phúc và chia sẻ hạnh phúc đó với tất cả những người xung quanh cũng như xem họ như là những người thân của mình trong một đại gia đình. Bất kỳ bạn đi đâu: đến tiệm tạp hóa hay đến ngân hàng thì bạn cũng không biết trước được mình sẽ tiếp xúc với những người ra sao. Một số người trong đó có thể đang rất tuyệt vọng và chỉ bằng một nụ cười, một cách tiếp xúc thân thiện và chân thành – như cách người đàn ông mỉm cười đã làm – tôi nhận ra mình có thể giúp họ cảm thấy dễ chịu và vơi đi nỗi tuyệt vọng. Đó là lý do tôi đổi tên mình thành Happy Oasis: tôi muốn trở thành một ốc đảo hạnh phúc – nơi mọi người có thể dừng chân và tận hưởng niềm hạnh phúc cùng tôi. Và qua đó, tôi tiếp nhận được một chân lý: nụ cười là điều bạn luôn có thể trao tặng cho những người tình cờ gặp gỡ – và như thế cũng đã đủ.

Nối kết bằng những nụ cười

Nụ cười như là dấu hiệu của sự thân thiện và tình yêu thương. Một nụ cười thoáng qua cũng mang lại nhiều ảnh hưởng tích cực. Điều này được phản ánh khá rõ qua câu chuyện Carol từng chia sẻ trong quyển sách Invisible Acts of Power của cô. Câu chuyện nói về một thanh niên đang rất tuyệt vọng và nản chí đến nỗi anh có ý định chuẩn bị tự tử. Khi đang đứng tại góc đường chờ xe, một phụ nữ ngồi sau vô-lăng đã nhìn anh và nở một nụ cười. Chính nụ cười ấm áp ấy đã khiến anh thay đổi quyết định, giúp anh nhận ra vẫn còn nhiều điều tốt đẹp trên thế giới này.

Dù bạn là ai hay bạn ở đâu thì một nụ cười chân thành chính là cầu nối cho mọi sự khác biệt về văn hóa, tín ngưỡng, chủng tộc… Nụ cười sẽ thắt chặt sợi dây gắn kết giữa mọi người.

Thế giới là gia đình của tôi

Mỗi ngày hãy dành những tình cảm thân thiết nhất cho những người mà bạn gặp, xem họ như cha, mẹ, hay những người bà con thân thuộc nhất của mình. Bất cứ ở đâu, ở nơi làm việc, khi đi mua sắm hay tham gia các nhóm sinh hoạt, khi đang thực hiện một mục tiêu nào đấy, bạn cũng hãy thể hiện sự thân thiện với mọi người. Hãy để mọi người cảm thấy họ được yêu thương, được trân trọng và bạn xem đó như một lựa chọn tích cực, khách quan với hy vọng mang điều kỳ diệu đến thế giới này. Cuối ngày, bạn hãy để ý xem mình cảm thấy thế nào. Bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận ra sau một ngày san sẻ buồn vui cùng những người mà mình gặp, bạn sẽ cảm nhận niềm hạnh phúc và sự thanh bình cũng như khi bạn mong chờ sẽ mang lại những cảm xúc đó cho người khác.

Bảng tóm tắt các bước để có các mối quan hệ tốt đẹp

Hãy sử dụng quá trình lan truyền cảm xúc, đong đầy xung quanh mình bằng những lời động viên, khuyến khích, bạn nhìn nhận thế giới như đại gia đình – những việc làm đó giúp bạn vun xới cho những mối quan hệ ngày càng tốt đẹp hơn. Như vậy, bạn đang góp phần tạo nên một khu vườn tuyệt đẹp cho ngôi nhà hạnh phúc của mình. Những việc làm sau sẽ giúp bạn rèn luyện thói quen hạnh phúc để có những mối quan hệ tốt đẹp:

1. Sử dụng hệ thống định vị cá nhân để phân định những mối quan hệ tồn tại xung quanh, quan hệ nào tốt cần được duy trì, quan hệ nào cần giới hạn – làm điều này tức là bạn đang phân loại "hoa hồng" và "cỏ dại" trong khu vườn nhà bạn.

2. Khi phải kết giao với người thiếu tích cực, bạn hãy vận dụng những cách giúp bạn miễn nhiễm với sự lan truyền cảm xúc tiêu cực từ họ.

3. Áp dụng bài tập rèn luyện sự trân trọng đều đặn hằng ngày.

4. Thành lập nhóm hỗ trợ và lên kế hoạch sinh hoạt nhóm đều đặn.

5. Nhìn nhận thế giới như đại gia đình bằng cách tập trung vào những điểm chung hơn là những điều khác biệt và hãy san sẻ tình yêu thương đến với tất cả những người mà bạn có dịp tiếp cận.

Phần 3
HẠNH PHÚC MÃI MÃI

Sứ mạng của chúng ta là sống hạnh phúc.

Đạt Lai Lạt Ma

Khi tâm hồn được soi sáng, con người trở nên hiền hòa hơn.

Khi con người hiền hòa hơn, gia đình sẽ có nhiều tiếng cười.

Khi gia đình có nhiều tiếng cười, đất nước sẽ có trật tự, nề nếp.

Khi đất nước có nề nếp, trật tự, cả thế giới sẽ sống trong hòa bình.

(Ngạn ngữ Trung Quốc)

Chương 10
Kế hoạch hạnh phúc cho cuộc đời

Bạn chỉ có thể sống một cuộc đời hạnh phúc thật sự khi bạn biết vun xới cho hạnh phúc của mình mỗi ngày.

Margaret Bonnano

"Hạnh phúc mãi mãi" không phải là điều chỉ có trong những câu chuyện cổ tích hay chỉ dành cho số ít người may mắn. Tất cả chúng ta đều có thể sở hữu niềm hạnh phúc ấy nếu chúng ta biết rèn luyện mỗi ngày. Sau đây là tóm tắt bảy bước bạn vừa thực hiện để xây nên ngôi nhà hạnh phúc cho mình, kèm theo đó là những thói quen mà bạn cần song song rèn luyện.

Những thói quen hạnh phúc

Nền móng của ngôi nhà – Niềm hạnh phúc đích thực

1. Tập trung giải quyết vấn đề: Dựa trên nền tảng những giải pháp đã có sẵn để cải thiện từng vấn đề trong cuộc sống của bạn.

2. Đón nhận những bài học và món quà từ cuộc sống: Thay vì buộc tội đối phương hay tự nhận lỗi về mình, hãy mong chờ và đón nhận những bài học cũng như món quà mà cuộc sống mang lại ẩn chứa trong từng tình huống, từng sự việc xảy ra.

3. Duy trì sự thanh thản và bình yên cho tâm hồn: Chấp nhận quá khứ và hướng đến tương lai.

Cột trụ của tinh thần – Đừng tin vào những suy nghĩ chủ quan

4. Tự vấn về những suy nghĩ của bản thân: Tự vấn những suy

nghĩ hay đức tin của mình để xác định bạn có đang tiếp cận với sự thật hay không.

5. Vượt qua rào cản tinh thần và tiến về phía trước: Loại bỏ những ý nghĩ và cảm giác tiêu cực.

6. Hướng tinh thần đến niềm vui và hạnh phúc:

Tập trung vào những ý nghĩ giúp bạn đến gần hơn với hạnh phúc.

Cột trụ của con tim – Hãy để tình yêu lên tiếng

7. Lòng biết ơn: Tập trung vào những điều đáng trân trọng để phóng thích nguồn năng lượng từ trái tim.

8. Rèn luyện lòng bao dung: Thải hồi những xúc cảm tiêu cực người khác mang lại cho bạn giúp giải phóng những gánh nặng trong tim mình.

9. Nuôi dưỡng lòng yêu thương và biết quý trọng người khác: Rèn luyện thói quen san sẻ tình thương và những lời chúc tốt đẹp đến những người mà bạn tiếp cận.

Cột trụ của cơ thể - Những tế bào khỏe mạnh

10. Cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể: Cân bằng bộ não và các nội tiết tố bằng cách cung cấp những dưỡng chất cần thiết nhất cho cơ thể.

11. Tiếp năng lượng cho cơ thể: Vận dụng hơi thở, các động tác và chế độ nghỉ ngơi hợp lý để nâng cao niềm tin yêu cuộc sống trong bạn.

12. Lắng nghe những thông điệp của cơ thể: Yêu thương và trân trọng bản thân mình.

Cột trụ của tâm hồn – Kết nối tâm hồn

13. Chủ động kết nối tâm hồn: Tận dụng khoảng thời gian tĩnh lặng khi đang cầu nguyện, đang thiền hay hòa mình vào thiên nhiên để trải lòng mình và trải nghiệm sự nối kết với tâm hồn của bạn.

14. Lắng nghe tiếng nói nội tâm: Tin tưởng vào sự sáng suốt của tâm hồn và dùng đó làm kim chỉ nam cho cuộc sống của bạn.

15. Tin tưởng vào sự diệu kỳ của cuộc sống: Mở lòng và hòa vào dòng chảy của cuộc sống.

Tạo dựng mái nhà – Sống vì một mục tiêu

16. Khám phá đam mê: Khám phá điều bạn cho là có ý nghĩa nhất đối với mình và hướng về niềm đam mê đó.

17. Theo dấu nguồn cảm hứng: Tập trung vào những điều bạn muốn và cho phép chúng dẫn dắt bạn.

18. Cống hiến vì một mục tiêu: Thực hiện lý tưởng phục vụ cộng đồng bằng nhiều cách khác nhau.

Thiết kế khu vườn – Củng cố các mối quan hệ tốt

19. Gắn bó với người có thái độ tích cực: Trân trọng những người trong cuộc đời bạn và vận dụng hiện tượng lan truyền cảm xúc để củng cố xúc cảm hạnh phúc trong bạn.

20. Đong đầy những lời động viên: Thiết lập một hệ thống hỗ trợ cho phép bạn kiên định vào những điều tốt đẹp nhất trong cuộc sống.

21. Nhìn nhận thế giới như một đại gia đình: Cảm nhận tình thương và sự chan hòa với tất cả mọi người.

Nếu muốn những thói quen hạnh phúc trở thành một phản xạ tự nhiên thì bạn cần phải rèn luyện và thực hành. Bộ não con người cần thời gian và sự rèn luyện để hình thành nên những rãnh khía mới giúp bạn tiến gần hơn với những cung bậc hạnh phúc. Có một vài gợi ý cho bạn như sau:

1. Ghi nhớ 3 nguyên tắc dẫn đường

2. Thực hiện những bước tiến chậm rãi, từ tốn

3. Thiết lập hệ thống hỗ trợ

Ghi nhớ 3 Nguyên tắc dẫn đường

Nguyên tắc đầu tiên: "Điều gì khiến bạn mở lòng sẽ giúp bạn hạnh phúc hơn" – bạn có thể áp dụng nguyên tắc này bằng cách vận dụng hệ thống định vị của bản thân để có những chọn lựa đúng đắn nhất cho cuộc sống của mình.

Tiếp nhận nguyên tắc thứ hai "Thế giới xung quanh luôn sẵn sàng

giúp đỡ bạn" bằng cách đặt cho bản thân một câu hỏi bất kỳ khi nào thấy cần: "Những chuyện đang xảy ra có nhằm hướng đến một mục tiêu nào không? Và đó là gì?".

Cách tốt nhất để vận dụng nguyên tắc thứ ba – "Những điều bạn trân trọng đều đáng được trân trọng" – là dựa vào công thức bí mật tôi đã đề cập đến trong chương 2: Ý định – Sự chú tâm – Không còn căng thẳng.

Ý định: Xác định rõ ràng những mục tiêu giúp bạn hướng về niềm hạnh phúc đích thực mỗi ngày.

Sự chú tâm: Duy trì động lực cho bản thân bằng cách thường xuyên tập trung vào mục tiêu hạnh phúc mà bạn đã chọn và rèn luyện trong những bài tập được nêu ra ở cuối mỗi chương.

Không còn căng thẳng: Trạng thái tĩnh tâm và thư thái đã hiện hữu trong chính con người bạn. Hãy thật thư giãn và tin tưởng rằng chúng đang được phát lộ trong bạn.

Quá trình này giống như khi bạn trồng một loài hoa: bạn gieo hạt (ý định), bạn tưới nước và bón phân cho nó (sự chú ý) và sau đó bạn thư giãn (không căng thẳng) vì biết rằng sau một thời gian, bạn sẽ nhìn thấy những bông hoa tuyệt đẹp.

Thực hiện những bước tiến chậm rãi, từ tốn cho sự thay đổi

Bạn không nhất thiết phải thực hiện những bước tiến xa để rút ngắn quá trình mà chỉ cần tiến hành từ tốn, chậm rãi và thường xuyên rèn luyện. Ở Nhật, họ gọi đây là kaizen – theo nghĩa đen có nghĩa là "cải tiến liên tục". Triết lý kaizen nói rằng bạn có thể đạt được thành công lâu dài và vững vàng thông qua những bước tiến chậm mà chắc. Và đây cũng là cách giúp bạn đối diện với sự thay đổi trong tự tin.

Phần lớn chúng ta đều ngại phải thay đổi – ngay cả khi sự thay đổi đó là tốt cho bản thân. Thái độ lo ngại, e dè trước những đổi thay được giải thích dựa trên hệ sinh hóa của con người. Bộ não chúng ta thường phản ứng với những thay đổi bằng sự nghi ngờ, nặng hơn cả cảm giác sợ hãi khi phải đối mặt với nó. Để vượt qua rào cản này, bạn hãy thay đổi từng bước một, từ từ và liên tục để hệ thống cảnh báo lên não sẽ không bị kích hoạt, não bộ sẽ "thích ứng" mà không nghi ngờ.

Hơn nữa, khi bạn duy trì những bước thay đổi này liên tục, não sẽ bắt đầu hình thành những đường rãnh mới giúp bạn tiếp cận với

niềm hạnh phúc đích thực. Dần dần, những thói quen mới sẽ trở thành những phản xạ không điều kiện và bạn sẽ thấy mình dễ dàng rèn luyện được nhân cách như mình mong muốn.

Thiết lập hệ thống hỗ trợ: Những nhân tố hạnh phúc

Để giúp cho quá trình này bớt căng thẳng và tạo cho bạn sự thích thú, bạn có thể động viên mọi người tham gia cùng mình – kêu gọi sự hỗ trợ từ bạn bè, người hướng dẫn, thầy cô. Rèn luyện những thói quen hạnh phúc cùng người khác giúp bạn tiếp nhận chúng một cách đầy đủ và trọn vẹn nhất.

Nhà sư phạm Edgar Dale của thế kỷ 20 đã xây dựng học thuyết như sau:

Chúng ta học được từ...

10% những gì chúng ta đọc

20% những gì chúng ta lắng nghe

30% những gì chúng ta nhìn thấy

50% những gì chúng ta lắng nghe và nhìn thấy

70% những gì chúng ta thảo luận với người khác

80% những gì chúng ta trải nghiệm

95% những gì chúng ta dạy người khác

Điều này có nghĩa bạn có thể nâng cao khả năng tiếp nhận những thông điệp từ quyển sách này lên bảy lần chỉ đơn giản thông qua việc thảo luận những vấn đề được đề cập trong đây cùng người khác. Sau đây là một số phương pháp hữu hiệu giúp bạn nhận được sự hỗ trợ từ mọi người:

1. Tìm một người bạn đang nắm giữ hạnh phúc đích thực, đóng vai trò như một người đồng đội: Có thêm người cùng rèn luyện những thói quen hạnh phúc sẽ giúp bạn không bị chệch hướng mục tiêu của mình. Khi có một ai đó ở bên cạnh động viên, khuyến khích bạn và cũng mong sự giúp đỡ từ bạn để họ có thể thật sự chú tâm, sẽ giúp cho mục tiêu nắm giữ hạnh phúc đích thực trở thành ưu tiên hàng đầu trong cuộc đời bạn. Hơn nữa, thêm một người bạn luôn đồng nghĩa với thêm nhiều tiếng cười và niềm vui thích.

2. Thành lập nhóm hỗ trợ: Nâng cao hiệu quả của sự hỗ trợ từ phía bạn bè bằng cách thiết lập một nhóm hỗ trợ, nơi mọi người tập họp thường xuyên – gặp trực tiếp hoặc gián tiếp qua điện thoại – để lắng nghe, chia sẻ lời khuyên và khuyến khích, động viên lẫn nhau. Nhóm sẽ giúp tất cả mọi thành viên cùng nâng cao giới hạn hạnh phúc. Mỗi buổi sinh hoạt, bạn có thể cùng bàn luận về một thói quen khác nhau. Sự hỗ trợ của nhóm sẽ tập trung sự chú tâm của bạn vào mục tiêu "hạnh phúc đích thực" và phát huy tầm ảnh hưởng của nó gấp nhiều lần.

3. Trao đổi ý kiến cùng một cố vấn đang nắm giữ hạnh phúc đích thực: Rất nhiều người đang trông cậy vào những cố vấn tinh thần – những chuyên gia giúp chúng ta định hướng cuộc đời – và tìm thấy ở họ sự hỗ trợ và động lực để đạt được những mục tiêu mà mình đã đặt ra. Vì vậy, hãy tiếp xúc với một người cố vấn đang nắm giữ hạnh phúc đích thực – họ sẽ hướng dẫn bạn nâng cao xúc cảm hạnh phúc của chính mình.

4. Tìm một hình mẫu của niềm hạnh phúc đích thực: Hình mẫu này sẽ là nhân tố ảnh hưởng tích cực và trực tiếp đến con đường đi tìm niềm hạnh phúc đích thực của bạn. Đối với một số tôn giáo, "tiếp cận và gần gũi với những con người có hiểu biết, khôn ngoan" được xem là một trong những bước quan trọng nhất giúp chúng ta nuôi dưỡng hạnh phúc cho chính mình.

Thế giới trong con mắt của chúng ta

Bạn nhìn nhận thế giới bằng lăng kính nào thì nó sẽ được phản ảnh như thế ấy. Khi bạn hạnh phúc, bạn sẽ thấy hạnh phúc hiện hữu. Khi bạn thất vọng, ủ rũ, bạn sẽ có cảm giác những xúc cảm đó cũng tồn tại xung quanh. Tôi rất tâm đắc một câu chuyện ngụ ngôn mô phỏng lời nhận định này như sau:

Ngày xửa ngày xưa trong ngôi làng nọ có một nơi được mọi người gọi là Ngôi nhà gương – khắp ngôi nhà được lắp đặt hàng nghìn tấm gương. Một chú chó nhỏ hạnh phúc khi biết về nơi này đã quyết định sẽ ghé thăm một lần. Đến nơi, chú ta ung dung bước lên từng bậc thang trên lối đi dẫn vào ngôi nhà. Chú ta nhìn xung quanh với đôi tai vểnh cao và chiếc đuôi ngoe nguẩy. Rất ngạc nhiên, chú chó nhỏ trông thấy rất nhiều những người bạn chó khác cũng đang vẫy đuôi mừng rỡ như mình. Chú ta nở một nụ cười thân thiện và nhận được rất nhiều nụ cười thân thiện, ấm áp từ những người bạn vô hình kia. Khi rời khỏi ngôi nhà, chú chó nghĩ: "Đây thật là một nơi tuyệt vời! Mình sẽ thường xuyên lui tới nơi tuyệt vời này".

Cũng trong ngôi làng đó có một chú chó khác, không hạnh phúc và vui vẻ như chú chó kia, chú ta cũng quyết định ghé thăm Ngôi nhà gương. Chú chó lê từng bước chân nặng nề vào ngôi nhà, đầu cúi xuống thấp khi bước vào cửa. Khi chú ta trông thấy những con chó khác xung quanh đang trừng trừng nhìn vào mình, chú ta gầm gừ và cũng nhận lại những tiếng gầm gừ như thế. Bước ra khỏi ngôi nhà, nó nghĩ: "Nơi này thật tệ, mình sẽ chẳng bao giờ đến đây một lần nào nữa".

Mọi người trên thế giới này chính là những tấm gương như trong Ngôi nhà gương ấy. Khi bạn nắm giữ được hạnh phúc đích thực, thế giới sẽ phản ánh niềm hạnh phúc đó trở lại chính bạn.

ĐÔI NÉT VỀ CÁC TÁC GIẢ

MARCI SHIMOFF

Marci Shimoff là một trong những chuyên gia thúc đẩy tinh thần và là một diễn giả chuyên nghiệp, bà đã truyền đến mọi người thông điệp về một cuộc sống diệu kỳ đầy sắc màu. Trong hơn hai mươi năm, bà đã được nhiều người công nhận và tôn vinh vì sự sẻ chia những phương pháp hiệu quả nhằm giúp mọi người có được sự thành công và thỏa mãn những khát vọng, đam mê.

Là nhà quản lý và đồng sáng lập tổ chức The Esteem Group, Marci đã thực hiện nhiều buổi nói chuyện chuyên đề và diễn thuyết về kỹ năng trình bày, kỹ năng thúc đẩy bản thân cho các doanh nghiệp, các hiệp hội phụ nữ cũng như các tổ chức chuyên nghiệp hay phi lợi nhuận.

Marci là thành viên sáng lập và đang làm việc trong ban chấp hành của tổ chức Transformational Leadership Council, một tổ chức gồm 100 nhà lãnh đạo tài năng giúp cho hơn 10 triệu người phát huy những sở trường của mình. Marci đã dành cả đời mình để thỏa mãn khát vọng được giúp đỡ mọi người có một cuộc sống tràn đầy niềm vui và hạnh phúc.

CAROL KLINE

Carol Kline là đồng tác giả của năm quyển sách trong loạt sách Chicken Soup for the Soul, bao gồm Chicken Soup for the Dog Lovers's Soul và Chicken Soup for the Cat Lovers's Soul, và quyển Chicken Soup for the Mother's Soul là quyển bán chạy nhất theo

bình chọn của tờ New York Times. Năm 2006, bà cùng với Jack Canfield và Gay Hendricks viết nên quyển You've Got to Read This Book: 55 People Tell the Story of the Book That Changed Their Life (55 câu chuyện làm thay đổi cuộc sống).

Carol là một nhà văn, nhà biên tập tự do từ năm 1980, bà có bằng cử nhân văn chương và chuyên về văn tường thuật phi tiểu thuyết cũng như các dòng sách self-help. Bà cũng viết bài cho báo, tạp chí, và bên cạnh những sách Chicken Soup của mình, bà cũng đóng góp những câu chuyện và thực hiện biên tập cho rất nhiều cuốn thuộc bộ sách Chicken Soup for the Soul.

Carol đồng thời cũng là một diễn giả, người dẫn chương trình trong các hội thảo về lòng tự trọng. Từ năm 1975, bà còn là người phụ trách các chương trình giúp kiểm soát trạng thái căng thẳng tinh thần.